

学校給食レシピ紹介



白菜とひじきの甘酢炒め

材 料 1人分

ごま油	0.5g
根しょうが	0.3g (みじん切)
にんじん	10g (せん切り)
ひじき	1.5g (戻す)
はくさい	40g (1cm幅) 葉と茎に分けておく
穀物酢	1.5g
砂糖	1.5g
本みりん	0.5g
食塩	0.5g
こいくちしょうゆ	1g

つくりかた

1. 鍋にごま油を熱し、根しょうがを炒め香りを出します。
2. にんじん、はくさいの茎、ひじきの順に炒めます。
3. はくさいの葉を炒め、調味をして仕上げます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 旬のはくさいを使ったメニューです。
- 火を通すので、酸味も和らぎお子さんでも食べやすい酢の物です。