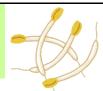
## おうちできゅうしょく 🏗



副菜



## 煮びたし



和食の定番!このままでもおいしいですが、かつお節やのりを和えてもおいしいですよ。

/

	4	ほうれんそうは、ゆでて水気をよくしぼってから3 c	mの
l	Ι.	厚さに切る	

作り方

- キャベツは短冊切りにする。 にんじんは千切りにする。
- 3. お湯をわかし、にんじん、キャベツ、もやしをゆでる。

材料		日梦	₹:	4	人	、分
キャベツ	1/8	個	(1	0	0	g)
ほうれんそう	$2\sim3$	茎				
もやし	1/4	袋	(5	0	g	)
にんじん	$2\sim3$	c r	n			
1 , - 14	1					

- しょうゆ 大さじ 1
- ◆ みりん 小さじ1/2き
- 大さじ 1 かつおだし

4.	◆と野菜を和える。
	給食では…
	・給食では食中毒予防のため調味料も加熱しています。 ・こまつなやえのきなどを使ってもおいしいです。