



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。



作り方

1. ほうれんそうは、ゆでて水気をよくしぼってから3cmの長さに切る。
2. 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。
4. ◆と野菜を和える。

材料

目安：4人分

- キャベツ 1/8個 (100g)
- ほうれんそう 2~3茎
- もやし 1/4袋 (50g)
- にんじん 2~3cm
- ◆ しょうゆ 大さじ1
- ◆ みりん 小さじ1 / 2き
- ◆ かつおだし 大さじ1

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。