

# ★ちぐさあえ

## ◆材料（4人分）

- ・ほうれんそう : 95 g
- ・キャベツ : 40 g
- ・にんじん : 25 g
- ・油揚げ : 20 g
- ・うすくちしょうゆ : 小さじ 1/3
- ・砂糖 : 小さじ 1/3
- ・ハム : 25 g
- ・油 : 適量
- ・すりごま : 小さじ 2
- ・うすくちしょうゆ : 小さじ 1
- ・酢 : 小さじ 1
- ・砂糖 : 小さじ 1

A

B

## ◆作り方

- ① ほうれんそうは2 cmの長さ、キャベツは7 mm幅に切り、にんじんはせん切りにし、ポイルして冷ます。
- ハムは短冊切りにし、油で炒めて冷ます。
- ② 油揚げは油抜きして短冊切りにし、Aの調味料で味付けをし、冷ます。
- ③ すりごまは煎って、冷ます。Bの調味料を加熱し、タレをつくって冷ます。
- ④ ①②を③であえ、仕上げにごまをふる。



## ◆給食の献立例

ごはん  
牛乳  
さわらのてり焼き  
ちぐさあえ  
白玉汁

\* この分量は大量調理の場合のものです。  
ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター