

いた ★炒めなます

◆材料 (4 人分)

- だいこん : 200 g
- にんじん : 30 g
- しお : 少々
- あぶらあ : 30 g
- あぶら : 少々
- さとう : 大さじ 1
- す : 大さじ 1
- うすくちしょうゆ : 大さじ 1/2
- すりごま : 大さじ 1

◆作り方

- ① だいこん、にんじんは、せん切りにする。あぶらあ、あぶらぬ、ほそぎ。
- ② だいこん、にんじんは、しおをふってしばらくおき、みずけをしばらくおく。
- ③ なべ、あぶら、ねっ、あぶらあ、いた、だいこん、くわ、さとう、す。鍋に油を熱し、油揚げを炒め、②の材料を加え、砂糖・酢・うすくちしょうゆを入れる。さいごに、すりごまを加えて仕上げる。



◆給食の献立例
 きゅうりく、こんだてれい
 黒豆入りおこわ 牛乳
 さわらのてり焼き
 いた
 炒めなます
 ぞうに
 雑煮

* この分量は大量調理の場合のものです。
 かてい、ちようせい、ねが
 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