



『干草和え』



●材料	分量（4人分）
いか	40g
油揚げ	12g
酒	5g（小さじ1）
しょうゆ	8g（小さじ1と1/2）
砂糖	6g（小さじ2）
みりん	6g（小さじ1）
水	適量
にんじん	25g
ほうれん草	100g
キャベツ	130g
ごま	5g
砂糖	6g（小さじ2）
酢	12g（小さじ2）
しょうゆ	16g（大さじ1）

●作り方

1. いかは短冊切りにし、油揚げといっしょに調味料で煮る。
2. にんじん・キャベツはせん切り、ほうれん草は2cm程度に切る。
3. ごまはいて、すっておく。
4. 野菜はさっと茹で、水に冷やしてからしぼっておく。
5. 1と4の野菜、ごまをあらかじめ合わせておいた調味料で和える。

●学校給食献立例



- ・麦ごはん
- ・親子丼
- ・干草和え
- ・みかん
- ・牛乳



いかと油揚げをしっかり煮て、味をしみこませると、美味しく仕上がります。

