

そくほう



作ってみませんか？



うま塩おかか

<材料>5人分

きゃべつ	250g (4枚強)
塩	1.5g (小さじ3分の1弱)
ごま油	10ml (小さじ2)
白ごま	7.5g (大さじ1弱)
かつお節	5g (2分の1カップ)

<作り方>

- ①きゃべつは太めの千切りにし、ゆでます。ゆであがったら水で冷やし、分量外の塩を少々ふり、脱水します。(ざるに置いておくだけで水切りできるので絞らなくて大丈夫です。)
- ②ごまは煎ってすっておきます。
- ③ごま油と塩をまぜて②のきゃべつと和えて、最後に②のごまと鰹節を和えてできあがり。

6年生が考えた献立です。主菜のささみの磯辺揚げも人気でしたが、副菜のうま塩おかかも大好評でした。給食室の調理員さん達にも人気で、子どもたちからも「レシピほしい!」という声がたくさん寄せられました。



栄養価 (1人分)

I補び -	42kcal
たんぱく質	1.7g
脂肪	2.9g
カルシウム	40mg
鉄分	0.4mg
食物繊維	1.1g
マグネシウム	13mg
亜鉛	0.21mg
塩分	0.3g
糖分	0g