給食レシピ

なめたけ和え





≪材料　４人分≫
こまつな　　２株
キャベツ　　３～４枚
（お好みの野菜で大丈夫です）

えのき　　３２ｇ
しょうゆ　　大さじ１/２
みりん　　大さじ１/２



≪作り方≫
① えのきは石づきを切り落とし、３等分にする。
② フライパンに①としょうゆ、みりんを入れて煮詰めます。（多めに作って、残りはご飯のお供などにするのもおすすめです）
③ 小松菜、キャベツは食べやすい大きさに切り、ゆでます。水で冷やして水けをきります。
④ ②のなめたけと和えて完成です。

