

給食レシピ ☆じゃこと油揚げの炒め物☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
ごま油	適量	
しょうが	1g	ひとかけ
ちりめんじゃこ	16g	
にんじん	30g	3cm
ねぎ	25g	10cm
油揚げ	20g	
キャベツ	60g	1枚
小松菜	100g	1~2株
塩	少々	1g
砂糖	4g	小さじ2
しょうゆ	10g	小さじ2
みりん	4g	小さじ1



2 作り方

- ① しょうがはすりおろし、にんじんはせん切り、ねぎは斜めうす切り、油揚げはたて半分にして細切り、キャベツは1cm幅、小松菜は1.5cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、しょうが、ちりめんじゃこを炒める。
- ③ にんじん、油揚げ、ねぎを加え炒める。
- ④ 調味料を加える。
- ⑤ キャベツ、小松菜を加え炒める。

3 一口メモ

ちりめんじゃこは、カルシウムが豊富な食材です。
野菜が苦手な子も食べやすい料理です。