

「おうちで給食」～寒川の学校給食メニューを自宅で作ろう!～

わかめときのこのさっぱり和え



ゴマ油の香りとまろやかな酸味で子どもたちに人気のメニューです

1人分
約 **30**
kcal

【材料】4人分

- 乾燥カットわかめ…… 12g
- えのき茸…… 50g
- しめじ…… 50g
- ゴマ油…… 6g(小さじ1)
- レモン果汁…… 4g(小さじ1弱)
- しょうゆ…… 10g(小さじ2弱)
- 本みりん…… 6g(小さじ1)



毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

このレシピの調理動画をYouTubeで見られます



わかめに塩分があるので醤油は味を見ながら入れます

毎月19日は
食育の日!

【作り方】

- 1 わかめは洗って軽くもどしザルにあける。
- 2 えのき茸は2～3cmの長さに切る。しめじは大きく4等分くらいに手でさいて、いしづきを切り落としてから、手でさらに細かくさく。
- 3 ゴマ油の分量のうち少し残して、フライパンに入れてきのこを炒める。(炒めすぎない。)
- 4 ①のわかめ、みりん、しょうゆ、レモン汁の順に加えさらに炒めて、仕上げに残りのゴマ油を加えて完成。

調理するときのポイント1

- ・きのこは、1種類でも2種類でもいいので好きなきのこを使ってください。
(舞茸などの手でさくだけのきのこなら、子供たちも安心して手伝ってもらえるかもしれません。)
- ・きのこは、炒めすぎるとねばり気が出すぎるので、手早く炒めてください。

調理するときのポイント2

- ・ゴマ油で炒めると酸味がまろやかになるので、味付けは、ポン酢や万能酢でも代用できます。
- ・わかめは塩分もあるので、味見しつつ、しょうゆは加減してください。