

給食だより No.2

おはようございます！！

少しずつ暖かい気候になってきましたね！！

食事ですっかりと栄養をとり、みんなで元気に乗り越えていきましょう！！

5月12日(火)の献立

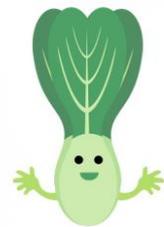
- ・五目ごはん
- ・牛乳
- ・とり肉のしょうが焼き
- ・チンゲンサイのおかかあえ
- ・みそ汁



今日はチンゲンサイのおかかあえを紹介しますね！！

チンゲンサイのおかかあえ4人分

- ・チンゲンサイ…120 g
- ・塩（調理用）…少々
- ・サラダ油…小さじ 1/2
- ・糸かつお…1 g（無ければ、かつおぶしで OK）
- ・上白糖…小さじ 2/3
- ・濃い口しょうゆ…小さじ 1



- ①チンゲンサイを 2 cm に切り、白い部分と葉の部分に分けておく。
- ②調味料を合わせる。
- ③チンゲンサイをゆがき、流水で冷やし水けをきる。
- ④材料と調味料を合わせ、糸かつおを入れて仕上げる。
- ⑤しょうゆを入れて出来上がり。

ポイント かつおを入れすぎると味が濃くなるので、気をつけてくださいね！！

金楽寺の子供たちは、このおかずの残食は毎回ゼロでした(^▽^)

緑の野菜もしっかりとって、強い体を作りましょう！！