

おひたし



野菜はゆでると、かさが減ります。ゆでた野菜でおひたしにすると、かさが減っているので、野菜を多く食べることができます。給食では、ゆでた野菜を、しょうゆ、砂糖、けずりぶしであえています。野菜の組み合わせは様々あり、もやし、みつば等を使うこともあります。

材料（一人分）

にんじん	10 g
はくさい	70 g
こまつな	15 g
塩	少々
砂糖	0.3 g
しょうゆ	3 g
けずりぶし	0.5 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・はくさいは細切り、こまつなは2 cm くらいに切りゆで、流水で十分さます。
- ② ①に塩をふり、水切りをする。
- ③ 砂糖・しょうゆをまぜあわせ、②・けずりぶしをあえる。

☆ はくさいをキャベツに代えたり、こまつなをほうれんそうに代えたりしてもよいです。