

今月のおすすめメニュー（中学校 26 日、小学校 25 日実施）

メニュー

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・鯖のみりん干し
- ・小松菜のごま和え
- ・ほうとう汁
- ・梨

10 月のおすすめメニューはこちらです！さばのみりん干しは、初登場◎
いとう漁協と栄養士で、給食用に塩分を抑えたみりん干しを開発しました。



「小松菜のごま和え」（4人分）

（材料）

- | | |
|--------|----------|
| ・小松菜 | 4枚 |
| ・キャベツ | 大2枚 |
| ・にんじん | 中1/2本 |
| ・白すりごま | 大さじ1と1/3 |
| ・三温糖 | 小さじ2 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |

レシピを紹介！！

（作り方）

- 1.キャベツは短冊、にんじんはせん切りにして、茹でる。
- 2.小松菜は茹でて、3cm幅に切る。
- 3.野菜の水気をきっておく。
- 4.ごまは炒っておく。
- 5.3・4と調味料を合わせる。
- 6.皿に盛り付ける。

