

5月のおすすめメニュー（中学校2日、小学校17日実施）

～メニュー～

- ・牛乳 ・担々麺
- ・桜えび入りシューマイ
- ・ほうれん草の中華あえ
- ・グレープフルーツ

新小学一年生にとって初めての麺の日の献立は担々麺です。担任の先生に袋のあけ方や、上手な食べ方を教わりながら、真剣に食べている様子がみられました。麺の日は月に1回程度を予定しています。



「ほうれん草の中華あえ」（4人分）

（材料）

- | | |
|-------|-------------|
| ほうれん草 | 4 茎(80g) |
| 白菜 | 大 3 枚(180g) |
| 酢 | 小さじ 2 |
| しょう油 | 小さじ 2 |
| ごま油 | 小さじ 2 |
| 砂糖 | 小さじ 2 |
| いりごま | 小さじ 1 |

レシピを紹介！

（作り方）

- 1.ほうれん草、白菜をゆでる。
- 2.野菜の水気をきり、調味料、ごまを加えて味をととのえる。
- 3.皿に盛り付ける。

