

1月のおすすめメニュー(小学校25日・中学校18日) ☆三

- ・牛乳 ・ご飯
- ・鯖のみそ焼き
- ・大豆の五色和え
- ・かきたま汁 ・型抜きチーズ

今月は大豆の五色和えを紹介します。大豆とさつま芋を使っているので噛み応えがあり、チンゲン菜やコーンの彩りがきれいな1品です。

ぜひご家庭でも作ってみてください。



「大豆の五色和え」 (4人分)

大豆(水煮)	80g	
さつま芋	80g	
揚げ油	適量	
人参	40g	
チンゲン菜	40g	
コーン(缶詰)	40g	
A	砂糖	12g
	しょうゆ	20g
	水	4g

レシピを紹介!

(作り方)

- ① さつま芋は皮つきのまま1cm角、人参は1cm角、チンゲン菜は3cm幅に切る。
- ② 大豆とコーンの水気をしっかりきる。
- ③ 大豆とさつま芋を160~170℃の油で色よく素揚げする。
- ④ 人参、チンゲン菜を下茹でする。
- ⑤ Aを煮たててタレを作る。
- ⑥ ③、④、コーンを⑤で和えて仕上げる。

豆をあまり使わないというご家庭も、この機会にぜひ作ってみてください!

給食では乾燥大豆(1人10g)を使用していますが、水煮大豆を使えば簡単に作ることができます!

