



子どもたちには、お寿司の具以外なじみのないかんぴょうですが、練りごまのコクと砂糖の甘さがちょうどよいゴマだれは大好きで、この和え物は給食の残りが少ないです。

(材料 4人分)

- ・小松菜 2/3 束 (ほうれんそうでも大丈夫)
- ・かんぴょう 15g
- ・にんじん 1/5 本

ゴマだれ

- ・砂糖 12g
- ・練りごま 14g
- ・酒 2g
- ・しょうゆ 14g
- ・水 少々

(つくりかた)

- ① 鍋に水・酒・しょうゆ・砂糖・練りごまを混ぜながら火にかけます。混ざったら火からおろし冷まします。ゴマだれの完成です。
- ② 小松菜は2cmに切ります。にんじんはせん切りにします。かんぴょうは水でもどしてから3cmに切ります。給食では別々に茹でますが、家庭では火の通りにくいものから入れ茹ですぎないようにして、ザルにあげます。水で冷やしてから良く水けをきっておきます。
- ③ ②のゆでた野菜と①のゴマだれを和えて出来上がりです。

※かんぴょうは、残ったらちらし寿司の具などに使用してください。

※量をご家庭で調整してください。

