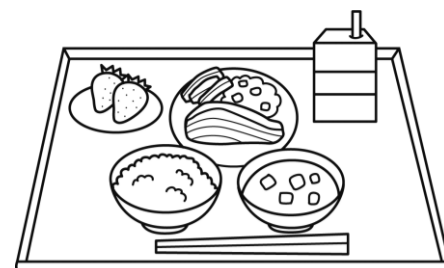


上北小 給食 レシピ



料理名

カリカリじゃこサラダ

カルシウムたっぷり！
健康な骨や歯を作るために
ちりめんじゃこを
おいしく食べよう！



材料名	分量(4人分)	切り方等	作り方
きゅうり	1本	小口切り	① キャベツは千切り、きゅうりは小口切りにする。 ② ポリ袋に野菜・塩ひとつまみを入れてよく混ぜる。 ③ フライパンにちりめんじゃこ・ごま油を入れ強火で炒める。 ④ 茶色く色づき、香ばしい香りがするまで炒める。 ⑤ ②のポリ袋に、さとう・す・しょうゆを小さじ1ずつ、④のちりめんじゃこを加える。 ⑥ ポリ袋をよく振って全てをなじませたら完成。
キャベツ	1/6個	千切り	
塩	小さじ1/2	ひとつまみ	
ちりめんじゃこ	20g		
ごま油	大さじ1		
【ドレッシング】			
さとう	小さじ1 ずつ		
しょうゆ			
す			

【調理ポイント】

- 給食ではにんじん1/2本を加えて、野菜はボイル、調味料も加熱して作っています。
- 野菜は、もやしや小松菜、白菜などお家にあるものでチャレンジしてみてください。
- ちりめんじゃこは、カリっとなるまでじっくり炒めることがポイントです。