

# 学校給食レシピ紹介



## 白菜とひじきの甘酢炒め

### 材 料 1人分

ごま油	0.5g
根しょうが	0.3g (みじん切)
にんじん	10g (せん切り)
ひじき	1.5g (戻す)
はくさい	40g (1cm幅) 葉と茎に分けておく
穀物酢	1.5g
砂糖	1.5g
本みりん	0.5g
食塩	0.5g
こいくちしょうゆ	1g

### つくりかた

1. 鍋にごま油を熱し、根しょうがを炒め香りを出します。
2. にんじん、はくさいの茎、ひじきの順に炒めます。
3. はくさいの葉を炒め、調味をして仕上げます。

### Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 旬のはくさいを使ったメニューです。
- 火を通すので、酸味も和らぎお子さんでも食べやすい酢の物です。