

6月の給食おすすめレシピ

じゃがいものじゃこあえ



新じゃがは皮が薄く、みずみずしい食感です。



<材料> 4人分

しらすぼし	8g	調味料	酢	大さじ1/2
にんにく	少々		うす口しょうゆ	小さじ2/3
サラダ油	少々		サラダ油	小さじ1
じゃがいも	150g		さとう	小さじ1
きゅうり	50g		塩	少々
			こしょう	少々

<作り方>

- ① じゃがいもは千切りにし、沸騰したお湯でゆで、水にさらし水分を切っておく。
- ② きゅうりは半月切りにし、塩もみをして軽くしぼっておく。
- ③ フライパンに油をひき、みじん切りにしたにんにくとしらすぼしを加え炒めたら、皿に移し冷ましておく。
- ④ よく混ぜ合わせた調味料と①②③を一緒にあえて、味をととのえて仕上げる。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。