



5月29日

2年生



ほうれん草とひじきのサラダ 具沢山みそ汁 雑穀おにぎり

【ほうれん草とひじきのサラダ】

<材料・2人分>

- ◎ほうれん草 1/2束 ◎ひじき 6g ◎ツナ 1/2缶 ◎コーン 大さじ2
◎マヨネーズ 大さじ1・1/2~2 ◎しょうゆ 小さじ1/2 ◎すりごま 小さじ1/2
◎砂糖 小さじ1/4

<作り方>

- ① ほうれん草は茹で、ひじきは水で戻しておく。ツナ、コーンは缶汁をきっておく。
- ② 調味料を混ぜ、①と和える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

- ◎厚揚げ 1/2丁 ◎ごぼう 1/6本 ◎人参 1/8本 ◎大根 1/8本
◎もやし 1/4袋 ◎ねぎ 1/4本 ◎みそ 10~12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 大根、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎは小口切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ④ だし汁に③を入れ、やわらかくなったら味噌をとき、沸騰させないようにする。