

3月の給食より

ちぐさあえ

材料（4人分）

| | |
|-------|-----------------|
| たまご | 1個 |
| さとう | 小さじ1 |
| 油 | 少々 |
| キャベツ | 4～5枚 (約200g) |
| もやし | 80g (約1/3袋) |
| ほうれん草 | 100g (約1/2束) |
| 人参 | 中1/3本 |
| ピーナッツ | 大さじ1 (砕いたもの) |

※ さとう 小さじ2
淡口しょうゆ 大さじ1杯半

《作り方》

- ① たまごはうすく焼き、錦糸たまごにする。
- ② キャベツは太めのせん切り、もやしはざく切り、人参は短冊切り、ほうれん草は3cm程度の長さに切り、それぞれ塩ゆでし、冷ます。
- ③ 白ごまは炒しておく。
- ④ ②の野菜をしぼって十分に水気をきり、※印の調味料とピーナッツを加えてよく混ぜる。十分に混ぜたら卵と白ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせて仕上げる。

