

10月の給食より

すだち酢あえ

材料（4人分）

キャベツ	240g (5~6枚)
人参	1/4本
小松菜	50g (約2株)
桜えび	8g
ちりめん	16g

※

すだち酢	大さじ1
酢	小さじ1
砂糖	大さじ1
淡口しょうゆ	小さじ2

《作り方》

- ① キャベツは短冊切り、人参はせん切りにし、それぞれゆでて素早く冷まし、水気を切っておく。
- ② 小松菜はさっとゆがいて、冷水にとって冷まし、水気をしぼる。根元を切り落とし、3cm程度の長さに切る。
- ③ 桜えび、ちりめんは湯通し、水気を切っておく。
- ④ 小さな鍋に、分量のしょうゆと砂糖を沸かす。砂糖がとけたら、すだち酢・酢を加えて火を止めて、冷ます。
- ⑤ 全ての材料が冷めたら、食べる直前に和える。

☆給食なので、全ての材料に火を通してあります。

家庭ですぐに食べられる場合は、桜えび・ちりめんを湯通しせずに、ちりめんのみフライパンでさっと炒っておくと、風味を残して仕上げることができます。

☆お好みで、すだちの皮をおろし金でおろし、少量加えると、すだちの香りがより楽しめます。

