

副菜

しらすのおひたし

【ポイント】

しらすをごま油で炒ることで、香ばしく味のアクセントとなります。しらすの塩味でしょうゆの量を抑えることができます。

【材料】(大人 4~5人分)

| | |
|-------|--------|
| しらす | 30g |
| ごま油 | 適量 |
| ほうれん草 | 1/2束 |
| もやし | 1/2袋 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 和風だし | 少々 |
| 白いりごま | 大さじ1/2 |

【作り方】

- ①ほうれん草は、ゆでて食べやすい大きさに切る。
- ②もやしは、ゆでて湯をきっておく。
- ③しょうゆと和風だしをあわせて煮とかし、冷ましておく。
- ④火をつける前のフライパンに、しらすとごま油を入れ、弱火でしらすが香ばしくなるまで炒める。
- ⑤材料を和えて、盛り付ける。

【栄養量】(1人分)

エネルギー 42 Kcal / たんぱく質 3.8g
脂質 2.3 g / カルシウム 65mg / 食塩相当量 0.6 g

*三浦市 学校給食より提供