試食会に提供した

給食おすすめレシピ



『ねばねば和え』

【材料】（4人分） 小学校の分量

- 白菜　120g（1.5 ㎝幅カット）
- ほうれん草　80g（1.5 ㎝幅カット）
- にんじん　20g（千切り）
- ねぎ　30g（小口切り）
- プロセスチーズ　12g（5 ㎜さいの目）
- ひきわり納豆　12g（たれは入れて混ぜる）
- めんつゆ　9.2g（小さじ2弱）
- こいくちしょうゆ　3g（小さじ 1/2）

【作り方】

① 野菜を洗って切ります。

② チーズをさいの目に切ります。

③ 野菜をさっと茹で、流水で冷却します。

※「ねぎ」については、給食では茹でていますが、お家ではそのまま入れてもかまいません。

④ 野菜の水をよくきり、②と納豆を入れて和えます。

⑤ 最後に調味料を加え、味を調えたら完成です。

※そのまま食べても、ごはんにかけてもおいしいです。