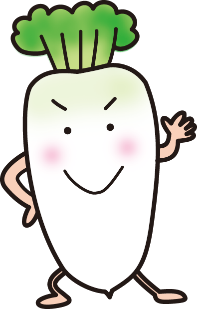
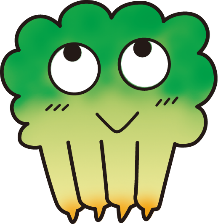
給食のレシピ　ＮＯ．２

【切干大根のナムル　４人分】

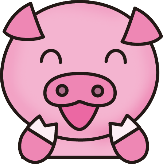
**材料**

・切干大根・・約２０ｇ

・小松菜・・１/２束

・ハム・・・３枚

**Ａ**

・しょうゆ・・小さじ２

・砂糖・・・小さじ１．５

・酢・・・・小さじ１

・すりごま・・・小さじ１

・ごま油・・・小さじ１弱

**作り方**

１　切り干し大根は、水でもみ洗いし、小松菜もよく洗っておく。

２　材料（切干大根、小松菜、ハム）はすべて食べやすい大きさに切る。

３　湯を沸かし沸騰したら、切干大根を入れやわらかくなったら、小松菜を入れる。ひと煮立ちしたらザルにあげ、水にさらし水分をよく切る。

４　３とハムと合わせた調味料（Ａ）をあえて器に盛る。

★ 小松菜は苦手なお子さんもいるので、ほうれんそうにかえてもＯＫです。ハムをツナにかえてもおいしいです。