

## 家庭でできる学校給食メニュー

# じゃこなっぱ

《材料》	4人分
小松菜	100g
しらす干し(半乾燥品)	8g
切干大根	16g
にんじん	20g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1



### 《作り方》

#### 材料の下処理

小松菜→3cm幅に切る

切干大根→水で戻す

にんじん→千切り

しょうゆと砂糖を合わせておく

お湯を沸かし、小松菜、切干大根、にんじんを茹でて冷ます。しらす干しも茹でて冷ます。

水気をしっかり切った小松菜、切干大根を合わせておいた調味料で和える。



### 《ポイント》

不足しがちな小魚を使用した料理で、切干大根の歯ごたえも楽しめます。

### 《栄養価》 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
25	1.5	0.1	71	0.9	85
ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
0.02	0.02	3	1.5	0.3	