

静岡県立御殿場特別支援学校の1週間の献立

7 月 20 日 ～ 7 月 22 日



● 月曜日

海の日



献立紹介

小松菜の塩こんぶ和え

料理の説明

味付けは塩こんぶだけです。塩こんぶの量で味の濃さを調整してください。

● 火曜日

ごはん 牛乳
厚揚げとなすの
みそ炒め
小松菜の塩こんぶあえ
わかめスープ



○ 材料4人分 ○

・ 小松菜	100 g
・ もやし	150 g
・ ちくわ	35 g
・ 塩こんぶ	8 g

○ 作り方 ○

- 1 小松菜を2～3cm幅に切る。
ちくわは輪切りにする。
- 2 小松菜、もやし、ちくわを一度茹でてから
水にさらして冷やし、しっかり絞る。
※給食ではオーブンで蒸しています。
※もやしは水から茹でるとシャキシャキになります。
- 3 2をほぐす。
- 4 3を塩こんぶで和える。

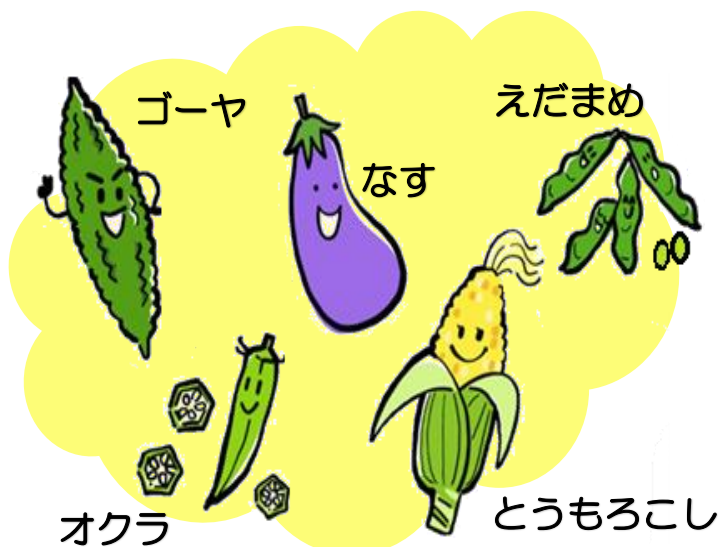
● 水曜日

夏野菜カレー
牛乳
大根のごまサラダ
すいか



※ 家庭で簡単に作りたい時は・・・

- ① 耐熱のボールに、もやし、小松菜、ちくわの順に広げ、ラップをふわっとかける。
- ② 電子レンジでもやしにしっかり火が通るまで加熱する。
- ③ 野菜から出た水分を軽く切る。
- ④ 冷やす。
- ⑤ 塩こんぶで和える。



～ 完成 ～