

レンジDE簡単『チンゲンサイのうまみ和え』

学校給食 メニュー

≪材料(2人分)≫

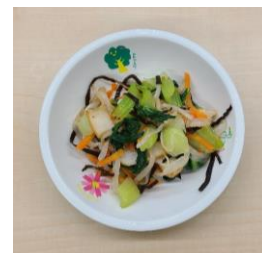
チンゲンサイ・・・1束
にんじん・・・1.5cm
もやし・・・50g
さつまあげ・・・40g
塩 昆 布・・・4g



小美玉市の
チンゲンサイ生産量は
県内トップクラス！

1人あたりの栄養価

エネルギー：40kcal
たんぱく質：2.7g
脂 質：0.9g



≪作り方≫

- ① チンゲンサイは2cm程度の長さに切り、にんじんは千切り、さつまあげは短冊切りにする。
- ② 耐熱容器にチンゲンサイ、にんじん、もやし、さつまあげを入れて、ラップをして600Wで2分温める。※加熱時間は、様子を見ながら調整する。
- ③ 塩昆布を入れて混ぜ合わせたらできあがり。

ワンポイント

「切る」、「レンジで温める」、「混ぜる」の3工程で出来上がります。簡単にできるので、朝ごはんだけではなく、もう1品欲しい時に作るのもいいですね。給食で提供しているメニューです。

