

【小松菜のかつお和え】

◎一口メモ

八尾支援学校では、八尾市産の新鮮な小松菜を使用しています。

かつおぶしや塩昆布など様々な和え物がありますが、ここではかつお和えを紹介します。

◎材料（4人分）【切り方】

こまつな・・・2束
にんじん・・・1/5本
きゅうり・・・1/2本
りょくとうもやし・・・50g
かつおぶし・・・5g
こいくちしょうゆ・・・小さじ2
本みりん・・・小さじ2

◎作り方（4人分）

- ①小松菜は2cm幅、にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- ②お湯を沸かし、にんじんを柔らかくなるまでゆでる。
- ③きゅうり、もやし、こまつなを入れて1～2分さっとゆでる。
- ④ざるにあげて水を切る。
- ⑤粗熱が取れたら、そのまま冷蔵庫に入れる。（水を切りながら冷やす）
- ⑥しょうゆとみりんを合わせ火にかけ、アルコールを飛ばして冷ましておく。
- ⑦野菜と⑥とかつおぶしを和える。

◎献立の組み合わせ（例）

ごはん
メンチカツ
こまつなのかつお和え
とうふとわかめのみそ汁

