

## かみかみあえ



毎年6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」で、カミカミメニューを提供します。

切り干し大根やせん切り昆布を使って、子どもたちが、よく噛むことを意識できるように、噛み応えに配慮して作ります。

噛むことを意識して食べてください。



| 材料       | 使用量（4人分） |
|----------|----------|
| 小松菜      | 85g      |
| もやし      | 100g     |
| 切り干し大根   | 10g      |
| せん切り昆布   | 2.5g     |
| 調味酒      | 小さじ1     |
| 本みりん     | A 小さじ1   |
| うすくちしょうゆ | 小さじ1と1/4 |
| 塩        | 0.5g     |
| 水        | 70～80cc  |

### ＜作り方＞

- ①小松菜は3cm、切り干し大根は戻して、食べやすい長さに切る。
- ②せん切り昆布は、さっと洗う。
- ③小松菜、もやしは下ゆでして、水気をしぼる。
- ④切り干し大根は、水と調味料Aで噛み応えが残るように少し煮る。
- ⑤④にもやし、小松菜、せん切り昆布の順に加えて煮る。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、  
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号  
1003875