

# 副菜 「大根とほうれん草の梅肉和え」

★砥部学校給食センターおすすめメニュー★

## <材料(2人分)>

大根	105 g
ほうれん草	25 g
かまぼこ	13 g
七折梅肉	8 g
砂糖	小さじ 1強
みりん	小さじ 1/3強

## 🌸作り方🌸

- ① 大根とかまぼこはいちょう切り、ほうれん草は8mm程度に切る。
- ② ①をゆでて湯切りする。
- ③ 調味料を沸かし、火からおろし冷ます。
- ④ ②を③のたれで和える。