

# おひたし



## ひとくちメモ

だしとしょうゆを合わせた調味液に材料を浸した料理なのでおひたしと言われます。今ではだしに浸すところが省かれ、ゆでた材料にしょうゆをかけたものも、おひたしと呼ばれています。

## 作り方

### 材料と分量 (5人分)

もやし	1袋(200g)
にんじん	1/3本(50g)
しょうゆ	小さじ1弱
塩	ひとつまみ

### 一人分の 栄養価

エネルギー 10kcal  
たんぱく質 0.7g  
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



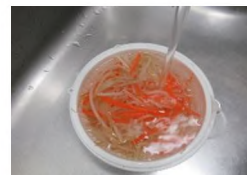
1 にんじんをせん切りにする。もやしをよく洗っておく。



2 鍋に水・にんじんを入れてゆでる。



3 沸騰したら、もやしを入れてゆでる。



4 火が通ったらザルにあけて、流水で冷ます。



5 野菜の水気をきり、しょうゆであえる。塩を入れて味を調える。



ごはん 牛乳  
かつおのごまみそあえ  
おひたし すまし汁

2023年11月の給食献立より

