



おうちでチャレンジ給食

小松菜とチーズののりじゃこ和え



○材料（4人分）

・小松菜	1/2 束	・しらす干し	大さじ2
・キャベツ	葉4枚	・砂糖	大さじ 1/2
・人参	1/3 本	・濃口醤油	大さじ 1/2
・プロセスチーズ	20g	・ごま油	適量
・きざみのり	お好みで		

～作り方～

- ① しらす干しをごま油で炒っておく。
- ② 人参を3cm長さの千切り、キャベツは3cm長さの短冊切りにし、茹でる。
小松菜も茹で、3cm長さに切る。
- ③ チーズを小さく角切りにする。
- ④ 調味料をボウルに入れ混ぜ合わせておく。
- ⑤ 茹でた野菜が冷めたら、④のボウルに切ったチーズと炒ったしらす干し、きざみのりを入れ、混ぜ合わせる。

※家庭用にアレンジしています。



小松菜、チーズ、しらす干し、のりはカルシウムの多い食品です。

成長期に丈夫な骨や歯を作るために、ぜひご家庭でも取り入れてみてくださいね。



♡おすすめ献立♡

- 親子丼
- 小松菜とチーズののりじゃこ和え
- フルーツ