

## 給食レシピコンクール受賞料理

副菜

### 小松菜とさつまいもを しらっと和えた白和え



#### 1人分の栄養価

- ・エネルギー：87kcal
- ・たんぱく質：2.5g
- ・カルシウム：71mg
- ・鉄：0.9mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
厚揚げ	60g	1/2枚	色紙切り (厚さ7mmくらい)
さつまいも	80g	1/5本	いちょう切り1cm、10分ほど水にさらす (皮は汚いところを削ぐ程度)
小松菜	24g	1株	1cmカット
ド	★練りごま (芝麻醬)	6g	小さじ1
レ	★きびざとう	3g	小さじ1弱
ッ	★しょうゆ	4g	小さじ1/2強
シ	★酒	6g	小さじ1強
ン			
グ	マヨネーズ	12g	大さじ1
	白すりごま	3g	小さじ1
			乾煎りすると香ばしさアップ (しないでそのままでも構いません)

① 熱湯に厚揚げとさつまいもを入れ、3分くらい経ったら小松菜も入れて一緒にゆでる。  
30秒~1分くらいで取り出す。粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やす。

② 【ドレッシング作り】

★を電子レンジ対応容器に入れてよく混ぜてから加熱 (600W・10秒)。

⇒粗熱がとれたところで、マヨネーズを加えてさらに混ぜる

吹きこぼれ&ヤケド  
に注意!

③ ① (厚揚げ+さつまいも+小松菜)・② (ドレッシング)・白すりごまを和えたら、完成!



給食レシピコンクールで「ネーミングがナイスで賞」に選ばれた料理です。本来の白和えは、豆腐やごまをすり混ぜたなめらかな和え衣と野菜を和える料理です。しかし、給食では和え衣を作ることができないため、厚揚げを入れてマヨネーズとともに野菜と和える「変わり白和え」にしています。さつまいもの甘味があることで、少し苦味のある小松菜も食べやすくなる組み合わせです。

ちなみに、水っぽくならないようにかためのドレッシングを作るため、力持ちの調理員さんでも、しらっと和えることはできませんでした(^\_^);

