

副菜		じゃことキャベツのごま酢あえ	
		料理の特徴 カルシウムを豊富に含むしらす干し、小松菜、ごまを使った副菜です。	
エネルギー30kcal、食塩相当量 0.6g			
材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。		作り方	
にんじん キャベツ 小松菜 しらす干し 砂糖 しょうゆ 塩 酢 白いりごま	40g（大 1/5 本） 140g（大 2 枚） 40g（1 株） 8 g（大さじ 1 と 1/3） 小さじ 2 弱 小さじ 1 と 1/3 少々 小さじ 2 弱 小さじ 2	1 にんじんは太めのせん切り、キャベツは葉と芯に分け、葉は 1 cm 幅の短冊切り、芯は薄切りにする。小松菜は 3cm の長さに切る。 2 鍋にたっぷりの水を沸かし、にんじん、キャベツ、小松菜の順に入れてゆで、最後にしらす干しを加えてさっとゆでる。 3 ゆであがったら、水にさらして冷やし、水気をよく切る。 4 砂糖・しょうゆ・塩・酢をよく混ぜ、たれを作る。 5 4のたれと3を合わせ、ごまをふり、仕上げる。	
給食の献立（中学校）			
		麦ごはん 根菜カレー じゃことキャベツのごま酢あえ ヨーグルト 牛乳 ※キャベツを白菜にしたり、小松菜をチンゲン菜にしたりと野菜を変えてもよいでしょう。緑の濃い葉物野菜を入れることで、カルシウムを多くとることができます。 ※給食ではしらす干しは乾いたちりめんじゃこを使用しています。使用するしらす干しの塩分によって、たれの量を調整してください。	
川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。			

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て 1 人分です。

川崎市教育委員会