

小松菜のみそあえ

【材料（ドレッシング：10人分）】

- ・小松菜 お好みの量
- ・キャベツ お好みの量
- ・にんじん お好みの量

- ・みそ 大さじ3
- ・さとう 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 小さじ1/2

- ・かつお節 適量

【作り方】

- ① 小松菜は2cm幅のざく切り、キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにする。
- ② 調味料をよく混ぜ合わせる。
- ③ 野菜をゆで、水冷する。
- ④ ③の水分をよくしぼり、塩をひとつまみ～ふたつまみほど混ぜて下味をつける。水分が出たらとる。
- ⑤ ②、④を和え、仕上げにかつお節を混ぜ合わせる。

★あえもののポイントは、調味料であえる前に少し塩をふって下味をつけることです。余分な水分が抜け、味がはっきりします。

★給食では上記の野菜を使用しましたが、白菜やキャベツ、もやしなど他の野菜でも作ることができます。