



【できあがり 55g】

エネルギー 59kcal 塩分 0.5g

たんぱく質 4.2 g 脂質 2.5g

材料(4人分)

(1人分g)

いか	60g	(15)
チンゲン菜	40g	(10)
キャベツ	100g	(25)
もやし	100g	(25)
◆酢	大さじ1/2	(1.8)
◆しょうゆ	小さじ2	(3)
◆砂糖	大さじ1・1/4	(2.8)
サラダ油	小さじ1弱	(0.8)
すりごま	大さじ1・1/2	(2.5)

ワンポイント

給食のちぐさあえとごまあえの違いは、
いかだけでなく酢が入るかどうかです。
ちぐさあえには、いかを入れているため
酢を加えてさっぱりとした味つけに
しています。



作り方



- ① 材料を切る。
・いか…3cmの長さの短冊切り
・チンゲン菜…1cm幅
・キャベツ…千切り
・もやし…ざく切り
- ② ◆を鍋に入れて弱火にかけ、砂糖を煮溶かし、冷ます。冷めたらサラダ油を加えて混ぜる。
- ③ 沸騰した湯でいかをゆでて冷ます。別の鍋で①の野菜をゆで、冷水で冷まし、水気をしっかり絞る。
時間があれば、冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ④ ③を②の調味料であえて味をなじませ、ごまを加えてあえる。