

## 小松菜のおかか和え

### 材料（4人分）

こまつな 80g

もやし 40g

コーン缶 30g

かつお節 4g

しょうゆ 小さじ1強（7g）

三温糖 大さじ1/2（6g）

### 作り方

- ①小松菜は1.5cm幅に切り、もやしはざく切りにしておきます。
- ②小松菜・もやし・コーンをゆでて、冷ましておきます。
- ③かつお節を炒ります。
- ④しょうゆ・三温糖を混ぜ合わせておきます。
- ⑤食材の熱がとれたら、すべての材料を合わせて完成。

### お勧めポイント

学校給食では、和え物のたれを加熱し、冷ましてから和えます。加熱することで砂糖も溶けやすくおすすめです。