

# 給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

## 手作り なめたけ



| 材 料   | 分量 (10人分)               | 作 り 方  |       |     |   |
|---|-------------------------|--|-------|-----|---|
| えのきたけ<br>しょうゆ<br>みりん  | 1 株<br>大さじ2と1/2<br>大さじ2 | ①えのきたけは2 cmに切る。<br>②鍋にえのきたけ・しょうゆ・みりんを<br>入れて弱火で煮る。焦げそうな場合は<br>少し水をたす。<br>③とろみがでたら味をととのえてでき<br>あがり。 |       |     |   |
| <p><b>ポイント!</b></p> <p>手作りなので、しょうゆやみりんの量をお好みに調整して下さい。<br/>市販品のように味が濃くないので、あまり日持ちはしません。ごはんにとってもよく<br/>合うおかずです。</p> |                         |  |       |     |   |
| 1人分栄養価  |                         |  |       |     |   |
| エネルギー   | 15                      | kcal   | 脂質    | 0   | g |
| たんぱく質   | 0.9                     | g  | 食塩相当量 | 0.6 | g |