

# あ おかか和え



エネルギー：22kcal  
たんぱく質：1.7g  
食塩相当量：0.4g  
(1人当たり)

## ワンポイント

かつおのだしがきいてあっさりとして食べられるので、味の濃いおかずともよく合います。



ざいりょう

**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

はくさい…200g

にんじん…40g

ぶなしめじ…40g

粉かつお…小さじ1

みりん…小さじ1

濃口…小さじ2

だし…大さじ2

## つく かた 作り方

① 白菜は短冊切、人参は千切り、しめじは石づきをと、ほぐす。

② 鍋に、だしと調味料を入れる。

③ 材料を全て入れ、煮込む。

(こげそうなら、水を足す。)