

献立名 **広島わんぱく ちりレモン** (ごはんにかけて食べるとおいしい♪)

<ひろしま給食メニュー認定基準> **ちりめんじゃこ・レモン汁・葉物野菜を使用する。**

材料	分量4人分	切り方等	作り方
ほうれんそう	1/2束	1cm幅	① ほうれんそうはゆでて水にさらし、水気をしぼる。 ② ごま油を熱し、①を入れて軽く炒める。 ③ ちりめんじゃこを加え、砂糖、みりん、しょうゆで味をつける。 ④ 汁気がなくなったら、白ごま、レモン汁を加える。
ちりめんじゃこ	40g		
ごま油	小さじ1		
┌ 砂糖	小さじ1		
	みりん	大さじ1	
	しょうゆ	小さじ2	
白ごま	適量		
レモン汁	小さじ3		

