



献立紹介 『カルちゃんソテー』（令和 8 年 4 月 10 日給食） 一食あたりカルシウム58mg

《材料》 4 人分

サラダ油 小さじ 1/2
 ちりめんじゃこ 大さじ 2 強
 切干大根 4g
 赤ピーマン 40g
 キャベツ 120g
 こまつな 75g
 ホールコーン 大さじ 2.5
 日本酒 小さじ 1
 洋風だし(粉) 小さじ1/2
 しょうゆ *小さじ 1
 *じゃこの塩気をみて調整する

《下準備》 材料を切る 調味料を計量する

- ・切干大根：水でもどす。水を絞り3cmの長さに切る。
- ・こまつな：3cmの長さに切る。
- ・赤ピーマン、キャベツ：3cm×1cmの短冊に切る。
- ・ホールコーン：洗う。

《作り方》

- ① 熱したフライパンにサラダ油をひき、ちりめんじゃこを入れて軽く炒める。
- ② 日本酒、切干大根を加えて炒めて、なじませる。
- ③ 残りの野菜を加えて、軽く炒める。
- ④ 洋風だしをふり入れる。
- ⑤ 仕上げにしょうゆを加えて味を調える。