

キャベツと小松菜の じゃこ炒め

材料：4人分

しらす干し	12g
キャベツ	140g
小松菜	50g
サラダ油	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	..	小さじ1/3
オイスターソース	..	小さじ1/3
塩	少々

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

作り方

- ① しらす干しはさっとゆでる。
- ② キャベツは短冊切りにする。
- ③ 小松菜は3cm長さに切り、さっとゆで、水出し、水気をきる。
- ④ サラダ油を熱し、キャベツ、小松菜を炒める。
- ⑤ しらす干しを加えて炒める。
- ⑥ しょうゆ、オイスターソースで調味し、塩で味をととのえる。