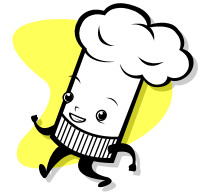


キャベツのじゃこ炒め



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。

材料:

しらす干し	12 g
キャベツ	190 g
にんじん	20 g
サラダ油	小さじ 1/2
しょうゆ (こいくち)	小さじ 1/3
オイスターソース	小さじ 1/3
塩	少々

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 にんじんはせん切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、にんじん、キャベツを炒める。
- 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。

小松菜やたまねぎを加えてもおいしくできあがります♪