

作ってみませんか？
ぶくやまの学校給食



ガス天のあえもの

11月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等を
ホームページで
紹介しています。

材料 (4人分)		作り方	
ガス天 (短冊切り)	2枚	<p>① 調味料Aを混ぜておく。</p> <p>② もやし、にんじん、キャベツを茹でて水気を切り、冷ます。</p> <p>③ ボウルにガス天と②を入れ、①で和える。仕上げにごまをふる。</p> <p>野菜の歯ごたえが残る茹で加減で！ 季節の野菜を入れてもおいしいですよ。</p>	
もやし	1/2袋		
にんじん (せん切り)	1/6本		
キャベツ (短冊切り)	100g		
A	砂糖		小さじ2
	酢		大さじ1
	薄口しょうゆ		小さじ1
	塩		少々
いりごま	小さじ2		

ひとこと Memo

ガス天は、備後地方(福山市を含む)の特産品。天竺鯛の幼魚「ねぶと」を骨ごとすり身にして油であげた練り製品。

やや骨っぽい食感が「ガスガス」(備後地方の言葉)することから、「ガス天」と呼ばれるようになったと言われています。



ねぶと



【1人分の栄養価】

エネルギー	47kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	1.6g
食塩相当量	0.8g

