



こまちゃんおすすめレシピ

副菜 ★ 小松菜の白和え風

エネルギー 52kcal/食塩相当量0.1g

『食の力で生きる力を育む』 ～おいしく食べて みんな笑顔～

材料（4人分）

小松菜	100g
もめん豆腐	200g
味付けのり(1/8タイプ)	8枚
ごま油	小さじ1

作り方

- ①小松菜は2cmの長さに切り、さっとゆでる。
- ②豆腐はザルにのせて、水気を切る。
- ③豆腐を潰しながら、小松菜を和える。
- ④食べる直前にのりを細かくちぎって混ぜ合わせ、器に盛り付けてからごま油をかけて、できあがり。

ワンポイント：全体が水っぽくならないように豆腐の水気を良く切りましょう。



教えてこまちゃん

食中毒予防の3原則とは…『つけない』『ふやさない』『やっつける』

- 調理や食事前にしっかり手を洗いましょう。
※せっけんを使った2回洗いが効果的です。
- 食材や調理済みの食品は室温に放置しないで、すぐ食べましょう。
- 食品を十分に加熱しましょう。（中心温度75℃、1分以上加熱）
※温めなおしは、「かきまぜながら」「全体が沸騰するまで」「全体を均一に」よく加熱しましょう。

