【あさひ小学校4年　山縣　莉央奈さん考案】

夏やさいいため

＜メニューのポイント＞
（山縣さんより）
やさいはよくいためました。
かざりつけをきれいにかざりました。

給食では、人参とおろしにんにくも入れて作りました！
大量調理の都合上、かざりつけはできませんでしたが、おうちではきれいにかざってくださいね。

【材料　４人分】

キャベツ	４枚
なす	２本
ピーマン	１個
もやし	1/2 袋
サラダ油	大さじ１
中華だし	小さじ1
オイスターソース	小さじ２
食塩	少々
ミニトマト	４個
きゅうり	1/2 本

【作り方】
① 野菜はよく洗う。キャベツは一口サイズにちぎる。なすはたて半分に切り、長さ４ｃｍくらい幅１ｃｍくらいに切る。ピーマンは種を取り、細切りにする。きゅうりはななめうす切り、ミニトマトは半分に切る。
② フライパンに油を熱し、ピーマンとなすを炒める。火が通ってきたら、キャベツともやしを加え炒める。
③ 中華だしとオイスターソース、食塩を入れて、味をととのえる。
④ 皿にもりつけ、きゅうりとミニトマトをかざってできあがり！

～食べた小・中学生からの感想～

・野菜がたくさんで、彩りがきれいでした。
・おいしかったので、おかわりしました！

提供した給食
<小学校５月30日
中学校５月29日>

阿見町立学校給食センター