



## 学校給食 レシピ

# ほうれん草の磯あえ

のりのうま味で、おいしさアップ!



ae - 5

### 材料<4人分>

ほうれん草	・・・	100g (1/2束)
にんじん	・・・	20g (1/5本)
はくさい	・・・	160g (2枚程度)
刻みのり	・・・	4g (一掴み程度)
しょうゆ	・・・	小さじ2



#### 【一口メモ】

ごま油を少し足すと風味が加わり、さらにおいしくなります。  
白菜の代わりにもやしやキャベツでもおいしいです。

### 作り方

①白菜は1.5cm幅に切る。にんじんは細めの短冊切りにする。

②ほうれん草はゆでてから水にさらして冷まし、水分を切った後、2cm幅に切る。  
にんじんと白菜はゆでてから湯をきり、冷ます。

③刻みのりとしょうゆで和える。

#### 【給食献立】

麦ごはん さわらの竜田揚げ ほうれん草の磯あえ さつまいものみそ汁

近江八幡市学校給食センター