



学校給食 レシピ

磯あえ

のりのうま味で、おいしさアップ!



ae - 5

材料<4人分>

こまつな・・・1/2束(80g)
もやし・・・1袋(200g)
しょうゆ・・・大さじ1
きざみのり・・・適量

写真は給食実施後掲載予定です

【一口メモ】

のりの風味とうまみで、子どもたちにも人気です。キャベツ、白菜、ほうれんそうなど、他の野菜を使ってもいいです。ごま油を加えても、おいしくできます。

作り方

①こまつなは洗って2cm幅に切る。
もやしは洗っておく。

②小松菜ともやしを、それぞれ沸騰したお湯でゆでる。

③ゆでた小松菜、もやしをザルにあげて、流水で冷ます。

④水気を切り、しょうゆ、刻みのりとあえる。

【給食献立】

麦ごはん コロケ 小松菜ともやしの磯あえ かきたま汁

近江八幡市学校給食センター