



## 学校給食 レシピ

# いそひたし

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  
キャベツ・・・中1/8コ  
刻みのり・・・2g（一掴み程度）  
濃口しょうゆ・・・小さじ2



#### 【一口メモ】

ごま油を少し加えると、さらにおいしくなります。  
キャベツの代わりに白菜でもおいしいです。

### 作り方

①こまつなとキャベツは洗って、2cm幅に切る。

②それぞれゆがいたら水にさらし冷まし、水分をきっておく。

③のりとしょうゆで和える

#### 【給食献立】

ごはん さばのみそ焼き いそひたし 厚揚げのそぼろ煮

近江八幡市学校給食センター