



学校給食 レシピ

なめたけあえ

かんたん！おいしい！ごはんが進みます



ae - 11

材料＜4人分＞

小松菜…100g（1/2袋）
緑豆もやし…120g（1/2袋）
なめたけ（えのきの佃煮）…40g
薄口しょうゆ…小さじ1

写真

【一口メモ】

なめたけは、瓶入りのものがスーパーなどで手軽に手に入りますよ。

作り方

①小松菜を1cm幅に切る。

②野菜をゆでて、水気を絞り冷ます。

③なめたけと②を合せる。

④味が薄ければ、薄口しょうゆを足す。

【給食献立】

ごはん さんまのかば焼き なめたけあえ かぼちゃのみそ汁

近江八幡市学校給食センター