

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

ほうれんそうのいそかあえ

2 材料

(5人分)

- | | |
|-------------|-------|
| ・ ほうれんそう | 1/2 束 |
| ・ 白菜 | 2 枚 |
| ・ にんじん | 30 g |
| ・ 焼きのり (大判) | 1 枚 |
| ・ さとう | 小さじ1 |
| ・ しょうゆ | 小さじ2 |



3 作り方

- ① ほうれんそうは、2cm長さに切ってゆでる。
- ② ざるにとって、水で冷ます。
- ③ さとうとしょうゆを合わせ、水気をしぼったほうれんそうを混ぜる。のりを細かくちぎって入れ、混ぜ合わせる。

4 おすすめのポイント

- ・ 味付けのり、もみのり、素干しのりなどどんなのりでもおいしくできます。
- ・ 季節に出回る野菜を使いましょう。
- ・ 電子レンジの「野菜ゆで」で加熱すると、早くできます。
(洗って、そのままラップに包み、電子レンジに入れる。水でよく冷まして切る。)

(山口市 中学校)