

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

降松^{くだまつ}あえ

2 材料

(4 人分)

・ ほうれんそう	100 g
・ にんじん	20 g
・ もやし	100 g
・ ごま	小さじ1
・ もみのり	5 g
・ しょうゆ	大さじ1
・ 砂糖	小さじ2



3 作り方

- ① ほうれんそうは、茹でて水にとり、水をきって5cmくらいに切る。
- ② にんじんはせん切りにし、もやしとともにさっと茹で水を切る。
- ③ ごまをすり、しょうゆと砂糖と合わせておく。
- ④ ①、②を③であえ、仕上げにもみのりを散らす。

4 おすすめのポイント

地場産のほうれんそう等の野菜をごまと海苔のうま味を生かして和えています。

(下松市 小学校)