

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 ごまあえ

2 材料 (1人分)

| | |
|----------|-------|
| ・ ほうれんそう | 43 g |
| ・ 太もやし | 18 g |
| ・ 白いりごま | 2 g |
| ・ 砂糖 | 0.7 g |
| ・ しょうゆ | 2 g |



3 作り方

- ① ほうれんそうは2cmに切り、ゆでて冷ます。
- ② もやしもゆでて冷ます。
- ③ 白いりごまをすっておく。
- ④ 材料を調味料と白ごまであえる。

4 おすすめのポイント

もやしは安価で手に入り、低カロリーで健康に役立つ様々な栄養素を含んでいるヘルシーな食品です。

学校給食の「ごまあえ」は、ほうれんそうだけでなくもやしも使います。

冷凍のカットほうれんそうを使えば、忙しい朝でも簡単にできる

メニューです。 お弁当のおかずにもぴったりです。

(下関市 小学校)