

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 くるみあえ

2 材料 (1 人分)

・ キャベツ	25 g
・ ほうれん草	40 g
・ もやし	12 g
・ くるみ	2 g
・ 砂糖	0.8 g
・ こいくちしょうゆ	2.5 g



3 作り方

- ① 野菜を切って、ゆでて冷ます。
- ② くるみは、炒しておく。
- ③ 野菜とくるみ、調味料を合わせて盛り付ける。

4 おすすめのポイント

不足しがちな鉄分をとることができます。
野菜をたっぷりいただきましょう。
ごはんにもピッタリの和え物です。

(下関市 小学校)