

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

春キャベツの磯香和え

(材 料) 4 人分

春キャベツ ……………160 g
ちりめん ……………10 g
ほうれん草 ……………90 g
にんじん ……………40 g
もみのり……………6 g
しょうゆ……………小さじ1

《作り方》

- ① ちりめんは、からいりして冷ましておく。
- ② ほうれん草は茹でて水で冷やし、2 cm幅に切る。
- ③ キャベツは短冊切り、にんじんはせん切りにしてさっと茹で、冷ます。
- ④ ②③の水気をきってしょうゆと合わせ、最後にもみのりを入れてよく混ぜる。

もみのりの風味が人気の和え物です。菜の花など、いろいろな材料で試してみましょう。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター