

野菜の磯香和え

学校名：賀美石小学校

材料（大人4人分）

- ・ ほうれん草 (200 g)
- ・ きゃべつ (100 g)
- ・ もやし (100 g)
- ・ にんじん (25 g)
- ・ 焼きのり (2 g)
- ・ しょうゆ 大さじ1/2 (9 g)

旬の食材：ほうれん草

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 23 kcal
たんぱく質： 2.2 g
脂質： 0.3 g
塩分： 0.3 g

作り方

- ① ほうれん草は2cm幅、きゃべつは短冊、にんじんはせん切りにする。
- ② 野菜は茹でて、水で冷やし、水気をしっかりきる。
- ③ ボウルに②の野菜、ちぎった焼きのり、しょうゆを入れて和え、器に盛ったら完成。

ワンポイント

冬場のほうれん草は、甘みが増し栄養価もアップします。
焼きのりは、食べる直前に和えることで、風味よく、見た目もきれいに仕上がります。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～