

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

アーモンドあえ

### 2 材料

(1 人分)

・ キャベツ	35 g
・ ほうれん草	22 g
・ もやし	10 g
・ アーモンド（粉末）	1.5 g
・ アーモンド（ダイス）	2 g
・ 砂糖	1 g
・ しょうゆ	2 g



### 3 作り方

- ① キャベツ、ほうれん草、もやしをゆでておく。
- ② キャベツ、ほうれん草を2, 3cmに切る。
- ③ 調味料で野菜をあえ、アーモンドをふってよく混ぜる。

### 4 おすすめのポイント

- パンにもご飯にも合う野菜料理です。
- 香りのよいあえものです。

(下関市 小学校)