

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

#### ほうれん草のごま和え

### 2 材料

(2 人分)

・ ほうれん草	30 g
・ キャベツ	40 g
・ もやし	30 g
・ にんじん	10 g
・ すりごま	2 g
・ 砂糖	2.5 g
・ こいくちしょうゆ	3.5 g



### 3 作り方

- ① ほうれん草は3cm幅、キャベツと人参は千切りにし、野菜をさっとゆでる。
- ② ゆでた後水冷し、しっかり水を切っておく。
- ③ 野菜とすりごま、調味料を混ぜ合わせる。

### 4 おすすめのポイント

野菜をゆで、かさが減るので、しっかり野菜をとることができます。  
冷蔵庫にある野菜を使って、アレンジすることもできます。  
すりごまの風味が、食欲をそそります。

(美祢市 小学校)