

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 ごまあえ

2 材料 (1人分)

・ ほうれんそう	43 g
・ 太もやし	18 g
・ 白いりごま	2 g
・ 砂糖	0.7 g
・ しょうゆ	2 g



3 作り方

- ① ほうれんそうは2cmに切り、ゆでて冷ます。
- ② もやしもゆでて冷ます。
- ③ 白いりごまをすっておく。
- ④ 材料を調味料と白ごまであえる。

4 おすすめのポイント

もやしは安価で手に入り、低カロリーで健康に役立つ様々な栄養素を含んでいるヘルシーな食品です。

学校給食の「ごまあえ」は、ほうれんそうだけでなくもやしも使います。

冷凍のカットほうれんそうを使えば、忙しい朝でも簡単にできる

メニューです。 お弁当のおかずにもぴったりです。

(下関市 小学校)