

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

おかかごま酢あえ

2 材料

(1 人分)

・ ほうれん草	35 g
・ 切り干しだいこん	2.5 g
・ かつおぶし	1 g
・ 白ごま	1 g
・ 砂糖	1 g
・ しょうゆ	1.5 g
・ 酢	1.5 g



3 作り方

- ① ほうれん草はゆで、3cmくらいに切る。
- ② 切り干しだいこんは水でも戻し、3cmくらいに切り、ゆでる。
- ③ 白ごまは炒り、する。
- ④ ①から③とかつをぶしをあわせ、味をつける。

4 おすすめのポイント

朝ごはん野菜を簡単にとることができるメニューです。
ビタミンAやカルシウムを多くふくんでいます。

(下関市 小学校)