

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 ごまドレッシングあえ



| 2 材料        | (4人分)        |
|-------------|--------------|
| ・ まぐろ水煮     | 40 g (1/2缶)  |
| ・ 小松菜       | 140 g (3束)   |
| ・ もやし       | 100 g (1/2袋) |
| ・ にんじん      | 20 g (1/10本) |
| ・ ねりごま      | 小さじ1(8g)     |
| ・ 白ごま(すりごま) | 小さじ1(4g)     |
| ・ さとう       | 小さじ1/2(1.2g) |
| ・ しょうゆ      | 小さじ1(4g)     |
| ・ 酢         | 大さじ1/2(8g)   |

### 3 作り方

- ① 小松菜はゆでて、水で冷まし、一口大に切る。
- ② にんじんはせん切りにし、ゆでて水で冷ます。
- ③ もやしもゆでて水で冷ます。
- ④ ねりごま、さとう、しょうゆ、酢を混ぜて、ドレッシングを作っておく。
- ⑤ 野菜の水気をしぼり、ドレッシングと和える。
- ⑥ 仕上げに、白ごまと和えて、できあがりです。

### 4 おすすめのポイント

小松菜に限らず、冷蔵庫にある野菜を使って簡単にできます。

ごまドレッシングはパスタサラダなどにも応用できるので、便利です！

(ツナや野菜の量を増やして、パスタ単品として朝食にしてみても！)

(下関市 小学校)