

学校給食のおすすめレシピ

ほうれん草の ごまみそ和え

献立の組み合わせく例>

- ・ごはん
- ・さかなの竜田揚げ
- ・ほうれん草のごまみそ和え
- ・にら玉汁
- ・牛乳
- ・クリームソーダゼリー



【材料】 ※小学校中学年 4人分

きゅうり	半本 (60g)	白すりごま	小さじ2
ほうれん草	80g	白みそ	小さじ1/2
にんじん	20g	穀物酢	小さじ1
ちくわ	20g	しょうゆ	小さじ1
生わかめ	20g	みりん	小さじ1
		上白糖	大さじ1強

【作り方】

- ① きゅうりは小口切り、ほうれん草はゆでて2cm幅に切る。にんじんは千切りにしてさっとゆでておく。ちくわは半月ぎり、生わかめは食べやすい大きさにカットしておく。水気をよく絞り、冷やしておく。
- ② すり鉢で白すりごまをよくする。みそ、上白糖を加えてよくすり合わせたら、液体の調味料を加え、よくすり合わせる。
- ③ ②によく水気を絞った①を加え、よく混ぜ合わせる。



「ぬた」という酢みそ和えを、子ども達に食べやすくアレンジしてあります。ごはんが進む一品です。春時期なら、ほうれん草の代わりに葉玉ねぎで作ってもおすすめです。