

学校給食のおすすめレシピ

芝山町給食センター名物！ ほうれん草ののり和え

【4人分】

ほうれん草	120g
にんじん	20g
えのきたけ	40g
(しょうゆ、みりん)	
きざみのり	4g
しょうゆ	小さじ2
上白糖	小さじ1
サラダ油	小さじ2
穀物酢	小さじ2



【作り方】

- ① ほうれん草は2cm幅、にんじんは千切りにし、茹でて冷ましておく。
- ② えのきたけは長さ半分に切り、よくほぐしてからしょうゆとみりん大さじ1ずつをかけて炒り煮し、煮汁ごと冷ましておく。
- ③ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
①②ときざみのり半量を加えてドレッシングで和えて、お皿に盛り付けたら、残りのきざみのりを上からかける。

ほうれん草ののり和えは、芝山の子ども達から絶大な人気を誇る、給食レシピなんだ。学校でも「作り方を教えて！」と、子ども達からもよく声をかけられるよ。

材料はとてもシンプルだけど、きのこが苦手な子、野菜が苦手な子でも、おかわりしてくれる人気献立なので、ぜひご家庭でも作ってみてね。

