



のり酢和え



お酢でさっぱりとした和え物です。
のりとツナが入ることで、旨味がま
しておいしいです！

ほうれん草の代わりに小松菜にしても
合いますよ！青菜が苦手な人は、青菜を
減らしてツナやもやしを多くするなど、
入れる割合をかえてもOKです♪



<栄養価(1人当たり)> エネルギー 51kcal たんぱく質 4.1g 脂質 2.9g 食塩相当量 0.8g

【材料 4人分】

ほうれん草	50g (2株くらい)	
もやし	220g	
ツナ缶	50g	
きざみのり	3g (1枚位)	
A {	しょうゆ	18g (大さじ1)
	砂糖	3g (小さじ1)
	穀物酢	10g (小さじ2)

【作り方】

- ① ほうれん草は、軸をよく洗い切り落とす。長さ3~4cmに切る。もやしはよく洗い、ひげを取る。それぞれ、ゆでておく。
- ② のりは、はさみで5mm位の幅に切っておく。(もしくは細かく手でちぎっておく) ツナ缶は、水気を切っておく。
- ③ ボウルに、Aの調味料を入れ、よく混ぜる。
- ④ ③に、ほうれん草、もやし、ツナ、きざみのりを入れ、調味料とよく混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に盛り付けてできあがり！



☆献立例☆

- ・ごはん・牛乳・さんまのかば焼き
- ・のり酢和え
- ・さつまいものみそ汁



阿見町立学校給食センター