

【本郷小学校 6 年 我妻 楓斗さん考案】



ほうれん草ののり和え



＜メニューのポイント＞
(我妻さんより)

ほうれん草とにんじんをたっぷり
おいしく食べられるように、ツナ缶と
のりをいれました。

【材料 4 人分】

ほうれん草	1 袋
にんじん	1/2 本
もやし	1 袋
ツナ缶	1 缶 (小)
焼きのり	1 枚
白ごま	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
A 酢	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/2

【作り方】

- ① ほうれん草は、根元を切り落とし、よく洗う。2~3 cmに切る。にんじんは洗って皮をむき、3cmくらいの太めの干切りにする。もやしはよく洗う。
- ② ①の野菜をゆでる。水気を切っておく。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ、ゆでた野菜を入れる。ちぎったのりと、ツナ缶、白ごまを入れ、よく混ぜ合わせる。

～食べた小・中学生からの感想～

・野菜のにりが和えてあって、
とてもおいしかったです。
・おいしくて、おかわりしまし
た！



提供した給食
＜小学校 2 月 25 日、
中学校 2 月 18 日＞

阿見町立学校給食センター

