

磯香あえ



ひとくちメモ

キャベツや小松菜は、ゆでる代わりにラップに包んで電子レンジで加熱もOKです。のりはちぎって加えます。焼きのりでも味付けのりでもよいです。韓国のりを加えると風味が少し違った磯香あえになります。

磯香あえに加えた焼きのりが、水分を吸収するので、お弁当のおかずに向いています。

作り方

材料と分量 (4人分)

キャベツ	2枚 (200g)
こまつな	2株 (100g)
焼きのり	1枚
しょうゆ	小さじ2
塩	少々

栄養価 一人分の

エネルギー 12kcal
たんぱく質 1.1g



1 キャベツを短冊切りにする。



2 こまつなを2cmに切る。



3 キャベツ・こまつなを沸騰した湯に入れてゆでる。



4 ボールに、野菜の水をきって入れる。



5 塩・のり・しょうゆを加えて混ぜる。



ごはん 牛乳
生揚げの甘辛煮 みそ汁
磯香あえ

2015年4月の給食献立より

