

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	のりあえ (副菜)			
分量 ※大人3～4人分				
材料	分量			備考
キャベツ 小松菜 焼きのり しょうゆ	4枚程度 (180g) 2株程度 (90g) 約1/2枚 (1.8g) 小さじ2 (12g)			
手順 (家庭用)				
<p>(1) キャベツは2～3cmの色紙切り、小松菜は2～3cm幅に切る。</p> <p>(2) キャベツ、小松菜は熱湯で茹でてからざるに揚げて水にさらし、冷ましてから水気を切る。</p> <p>(3) 焼のりを細かく刻み、(2)に混ぜて、しょうゆで調味する。</p> <p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・のりとしょうゆの香りと旨味だけで野菜がたくさん食べられる簡単和え物です。 ・のりにたっぷり含まれる旨味成分としょうゆの味付けだけでとても美味しくなります。 ・野菜は、ほうれん草、人参、もやし等何でもOKです。 ・わかめ等の海藻やきのこを加えたり、大人はわさびやからしをプラスしてアレンジするのもおすすめです。 				
栄養価 (幼児1人分)				
エネルギー11kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.3g				

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。



作成：新座市立北野保育園