



食育の日の献立

～セルフイそかあえ～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



★ひとくちメモ★

いそかあえは、野菜のおひたしに小袋ののりをかけることで、磯の香りが楽しめる料理です。

カルシウムも多く含まれています。

材料（4人分）

にんじん	1/3本
キャベツ	1枚
もやし	120g
ほうれん草	1/2束
しょうゆ	小さじ2
きざみのり	1.2g

作り方

- ① にんじんは皮をむいて、千切りにする。キャベツは1cmの幅の短冊切り、ほうれん草は3cmの長さに切り、もやしは洗っておく。
- ② 鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれん草の順に入れ茹でる。
- ③ 野菜が茹であがったら、流水でさます。
- ④ ③の水けを軽く絞り、しょうゆで混ぜ合わせ、きざみのりを振る。

