



いそか和え

～のりの風味がおいしい いそか和え～



＜給食で提供されたメニュー＞

かきたまわかめうどん

いそか和え

大学芋

牛乳

エネルギー 22 kcal (1 人分) 食塩相当量 0.3 g (1 人分)

材料(4 人分)

小松菜(3cm位の長さ)	1/4 束(60g)
白菜(短冊切り) たんざく	中 3 枚(160g)
にんじん(せん切り)	中 1/3 本(50g)
刻みのり	ひとつまみ(1.6g)
砂糖	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1/2
水	大さじ 1

作り方

- 【1】野菜をさっと茹でて水を切り、冷ます。
 - 【2】小鍋に調味料を入れて加熱し、最後に刻みのりを入れてひと煮立ちさせる。
 - 【3】野菜と和えて完成。
- ※刻みのりの代わりに焼きのり4枚を手でちぎっても良いです。