

給食レシピ紹介！



給食で実施した献立で熊本市産品を使ったレシピを紹介していきます。
ぜひ、お家の人と一緒に料理を作ってみませんか。

ほうれん草の梅マヨあえ



ほうれん草は、飽田地区で育てられています。ほうれん草は、成長期に必要なカルシウムや鉄が豊富な食材です！ビタミンCも含まれているので、風邪予防に最適です。



<材料> 4人分

もやし	120g
ほうれん草	60g
にんじん	20g

調味料

マヨネーズ	大さじ1
ねり梅	6g (梅干しでもよい)
砂糖	小さじ1
うす口しょうゆ	小さじ1/3

<作り方>

- ① ほうれん草は1cm幅、にんじんは細く千切りにして、ゆでて冷まし十分に水分を切っておく。
- ② もやしは水からゆで（約5~6分）、ゆで上がった水にさらし、うす口しょうゆを小さじ2ふっておく。
- ③ ①②を調味料であえる。



※梅干しを使う場合は、果肉の部分をていねいにきざみ、ペースト状にして混ぜる。