

給食レシピ紹介！



給食きゅうしょくで実施じっしした献立こんだてで熊本市産品くまもとしさんひんを使ったレシピつかを紹介しょうかいしていきます。
ぜひ、お家の人うちひとと一緒に料理いっしょりょうりを作つくってみませんか。

ほうれん草のごまマヨあえ



＜材料＞	4人分
ほうれん草	1/3束 (60g)
もやし	120g
にんじん	1/4本 (20g)
すりごま	小さじ1
調味料	マヨネーズ 大さじ1
	砂糖 小さじ1/2
	うす口しょうゆ 小さじ1/2

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。

マヨネーズの味付けにすることで、食べやすくなります！



＜作り方＞

- ① ほうれん草は熱湯でゆでて、流水にさらした後、2～3cmの長さに切り、水気をきっておく。
- ② もやしは水からゆで（約5～6分）、ゆで上がったらずルにあげて水にさらし冷やす。
- ③ にんじんは千切りにし、ゆでて冷ましておく。
- ④ ①～③を調味料であえ、すりごまを入れて仕上げる。

