

磯香和え

<材料（4人分）>

- ほうれん草 1束
(ゆでて水にさらし3~4cmに切る)
- もやし 40g
(ゆでて冷ましておく)
- しょうゆ 小さじ1
- ごま油 小さじ1と1/2
- かつお削り節 2g
- 刻みのり 1.5g



<作り方>

- ① ほうれん草ともやしの水気を切り、ボウルに入れしょうゆで味を付ける。
- ② ごま油をまぶし、仕上げにかつお削り節と刻みのりを和えてできあがり。

栄養士からのコメント



「磯香和え」は、厚木市内の学校給食で人気のメニューです。

ほうれん草のみで作っている学校もありますが、今回はもやしを一緒に入れて作っています。「ほうれん草の中にある、もやしのシャキシャキした触感がたまらない！」という感想をもらったこともあります。

作り方も簡単なので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
30kcal	2.0g	1.7g	29mg	1.0mg	0.3g