



献立名

野菜の磯香和え

エネルギー	22kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	0.3g
カルシウム	40mg
塩分	0.5g
(子ども一人分)	

材 料

- キャベツ 3～4枚
 - ほうれん草 1/3束
 - しらす干し 大さじ1
 - 酒 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ2
 - かつおだし汁 大さじ3
 - 刻みのり 適量
- ★

作り方

- ① ほうれん草を茹で、水気を絞り、2cm幅に切る。
- ② キャベツは1cm幅の短冊切りにして茹でる。
- ③ しらす干しに酒をふり、フライパンでカリカリになるまで炒る。
- ④ ★を混ぜて、たれを作る。
- ⑤ ①～③と刻みのりを④のたれで和える。



給食の献立例
米飯

和風ハンバーグ
野菜の磯香和え
みそけんちん汁

● ※大量調理をする学校給食では、野菜は切ってから茹でています。

● ※レシピは家庭用にアレンジしています。