



献立名

野菜の レモンじょうゆ和え



材料 4人分 〈切り方〉

● ほうれん草 1/2束
〈2cmの長さに切る〉

● キャベツ 1/8玉
〈1cm幅の短冊切り〉

● レモン果汁 小さじ1/2
● しょうゆ 小さじ1
● かつおだし汁 小さじ1/2] ★

○献立例○ 米飯 牛乳 里芋といかの煮物
ししゃもの唐揚げ 野菜のレモンじょうゆ和え

※レシピは家庭用にアレンジしています。

作り方

- ① ほうれん草とキャベツを茹で、冷まして水気をきる。
- ② ★の材料を混ぜ合わせてタレを作る。
- ③ 茹でた野菜を②で和える。

(子ども一人分)

エネルギー:12kcal たんぱく質:0.9g 脂質:0.2g 塩分:0.2g