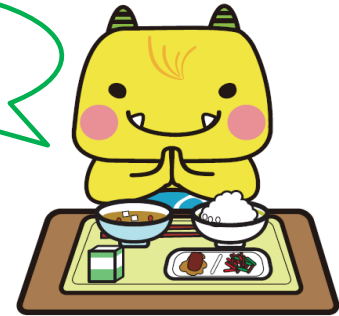


平成31年（2019年）1月

給食の人気メニュー紹介

いただきますゴン♡



磯マヨネーズあえ

材料	4人分	作り方
ほうれん草	60g	①ほうれん草は、茹でてから水で冷まし、3~4cmに切る。
キャベツ	100g	②キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにして、茹でてから
にんじん	20g	水で冷ます。
ハム	40g	③ハムは千切りにする。
マヨネーズ	大さじ2	④マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせる。
しょうゆ	小さじ1/2	⑤水気をよく切った具材と④と刻みのりを和えて出来上がり。
刻みのり	適量	

***冬が旬のほうれん草！
ビタミンCは、なんと夏の3倍の量を含みます！**

***マヨネーズやのりの風味で、野菜が食べやすい一品です。**