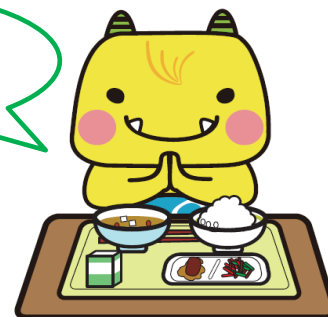


平成31年2月

給食の人気メニュー紹介

いただきますゴン♡



小松菜ののりごまあえ

材料	4人分	作り方
こまつな	80g	<p>①こまつなは2割、キャベツは短冊、にんじんは千切りにする。</p> <p>②①の野菜をゆでて水冷し、水を切っておく。</p> <p>③砂糖、しょうゆ、酢を合わせておく。</p> <p>④②の野菜にツナ、調味料、ごま、のりを加えて混ぜ合わせる。</p>
キャベツ	100g	
にんじん	20g	
ツナフレーク	25g	
刻みのり	2g	
白いりごま	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1と1/2	
酢	小さじ1	

*こまつなは、カルシウムや鉄分などのミネラルを豊富に含みます。のりやごまの風味で野菜をたくさん食べられます。