



# のりずあえ



のりの良い香りとさっぱりとした味付けで、野菜がおいしく食べられる、給食で大人気のメニューです。

【材料】 5人分	
ほうれんそう（スーパーで売っている1袋は約200g）	3/4袋
まぐろ油漬（ツナ缶）	1缶（70g）
もみのり又はきざみのり （焼きのりを手でちぎっても） （焼きのりは1枚3g程度です）	4g
砂糖	小さじ1・1/3
穀物酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2強
白ごま	大さじ2/3

## 【作り方】

- ①のりとごまはそれぞれフライパンで乾煎りし冷ましておきます。  
…のりとごまの香りがUP↑します。
- ②砂糖・酢・しょうゆは混ぜ合わせておきます。  
…給食では調味料も加熱しています
- ③ほうれんそうは洗って根元を落とし、3cm程度の長さに切ります。
- ④ほうれんそうをゆでて冷水にさらし、水気をよく切ります。
- ⑤ほうれんそう、ツナ、②の調味料で和えます。のりとごまを加えさらに混ぜます。

ツナ缶の油にはDHAやEPAが含まれているので、全て捨ててしまうのはもったいない！  
エネルギーが気になるご家庭は少し使うのがオススメです♪  
DHAやEPAには脂肪燃焼促進効果もあります！



## 【給食の献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・からあげ
- ・のりずあえ
- ・なめこ汁