

ほうれん草のごま和え

加須学校給食センターから、幼稚園及び小・中学校へ提供した「ほうれん草のごま和え」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
ほうれん草（3cm幅）	15g	60g
もやし	20g	80g
にんじん（千切り）	5g	20g
コーン缶	5g	20g
白すりごま	1.2g	4.8g
白いりごま	0.6g	2.4g
砂糖	1.6g	6.4g
しょうゆ	2.8g	11.2g

【栄養価】

エネルギー	塩分量
32kcal	0.4g

（1人当たり）

【作り方】

- ① ほうれん草、もやし、にんじんをさっと茹で、水冷する。
- ② ①の水気を絞る。
- ③ ボウルに A を混ぜ合わせ、②とコーンの汁気を切ってよく和える。

● POINT ●

ごまは、炒ると香りが際立ちます。

野菜は、水冷後、水気をよく絞るとおいしく仕上がります。

令和5年12月：加須学校給食センター