

のり酢和え

原材料	四人分	
小松菜	80	g
もやし	140	g
にんじん	30	g
しょうゆ	小さじ2弱	
酢	小さじ2弱	
刻みのり	2	g



〈作り方〉

- ①小松菜を2cm幅に、にんじんをせん切りにする。
- ②しょうゆと酢を合わせて加熱し、火が通ったらあら熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ③野菜類をボイルし、その後水で冷やして水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ④野菜類とたれを混ぜ合わせ、刻みのりを振りかける。

〈一口メモ〉

- ※野菜が苦手な児童もおかわりする人気メニューです。
- ※ほんのり効いた酸味で、食が進みます。