



いそあえ

副菜

栄養価 1人分
エネルギー 19kcal
たんぱく質 1.9g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

キャベツ 6枚
ほうれん草 1/2束
しょうゆ 大さじ1
きざみのり 2g



作り方

- ① キャベツはざく切りにして、ゆでてさまし、水気をしぼる。
- ② ほうれん草はゆでてさまし、水気をきって、2cm位の長さに切る。
- ③ キャベツ、ほうれん草をしょうゆ、きざみのりであえる。



給食では、走水産の
きざみのりを使って作る
ことが多いです。