

「給食で人気のレシピを掲載します！」

いそべあえのレシピ

4人分



材料	ほうれん草 (冷凍でもOK)	1袋(約200g)
	もやし	1袋(約200g)
	のり(19cm×21cm)	2枚
	しょうゆ	大さじ2
	酢	小さじ1
	ごま油	大さじ1/2
	水(ゆで用)	適量

つくりかた

- ① なべに水を入れ、ふっとうさせます
- ② ほうれん草をあらって、3cmぐらいに切ります
- ③ ふっとうしたなべに切ったほうれん草を入れ、2分ぐらいゆでます
- ④ ゆであがったほうれん草をざるにあげ、水でさめます
- ⑤ もう一度、なべに水を入れふっとうさせます
- ⑥ ふっとうしたなべに、かるくすすいだもやしを入れます
- ⑦ 2分ぐらいゆでたら、ざるにあげ水でさめます
- ⑧ ボウルにしぼったほうれん草と、もやしを入れます
- ⑨ のりをハサミで切って入れます(1cm×3cmぐらい)
(のりはちぎってもOK、きざみのりでもOK)
- ⑩ しょうゆと酢とごま油をいれます
(調味料は、お好みで加減してください)
- ⑪ まぜて完成です

おうちのひとと
つくってみてね!

