

大人気！給食レシピ

給食で人気のレシピを紹介します。給食メニューのひとつ「枝豆入りわかめご飯」です。「わかめご飯」は、食物繊維・ミネラルがとれる「わかめ」と「枝豆」で、不足がちな栄養がとれます。野菜のメニューの中で、ほとんど残りがないぐらい人気の「磯香和え」です。ぜひご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

枝豆入りわかめご飯

材料

(4人分)

精白米	300g (2合)
酒	小さじ1
炊き込みわかめ (乾燥)	8g
むき枝豆	60g (ゆでたもの)

作り方

- ①米は、洗米・浸漬する。
- ②米に水と酒を入れて炊く。
- ③炊き上がったご飯に、炊き込みわかめ (乾燥) とむき枝豆を入れて混ぜ合わせる。

*ポイント

- ・米を炊く時に、酒を入れるとふっくら美味しく炊きあがります。
- ・いりごまを軽くフライパンで乾煎りをして加えると、香ばしい味になります。

磯香和え

材料

(4人分)

ほうれんそう	80g (2cm幅切り)
キャベツ	80g (千切り)
もやし	80g
しょうゆ	60g 大さじ1/3
刻みのり	1g

作り方

- ①ほうれんそう、キャベツ、もやしはそれぞれさっとゆでる。
- ②①としょうゆ、のりで和える。

*ポイント

- ・ほうれんそうの代わりに、こまつなを使用すると、カルシウムの栄養価が摂れてよいです。