

人気の副菜！給食のレシピ

のり酢和え（4人分）

〈材料〉

ほうれん草	1/2 束
ツナ缶	1/2 缶
もやし	2/3 袋
焼きのり	1 枚
しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	大さじ1/2
食酢	小さじ1

〈作り方〉

- ① ほうれん草は食べやすい大きさにカットする。
- ② もやしとほうれん草をゆでて、水で冷やし、水気を切る。
- ③ ②と調味料とツナ、細かくちぎった焼きのりを良く和える。

積極的に摂りたい野菜。もう一品野菜料理が欲しいときに作ってみてはいかがでしょうか。

