

山北の学校給食レシピ 【海苔酢和え（のりずあえ）】

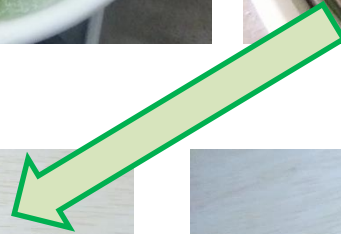


材料と分量(6人分)

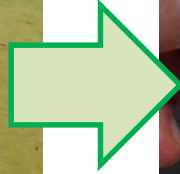


①	ほうれん草	1袋	⑤	しょうゆ	大さじ1
②	もやし	1／2袋	⑥	穀物酢	大さじ1弱
③	にんじん	3cm程度	⑦	きざみのり	5g
④	ツナ	1缶			

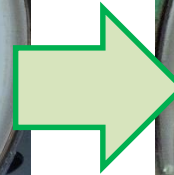
作り方



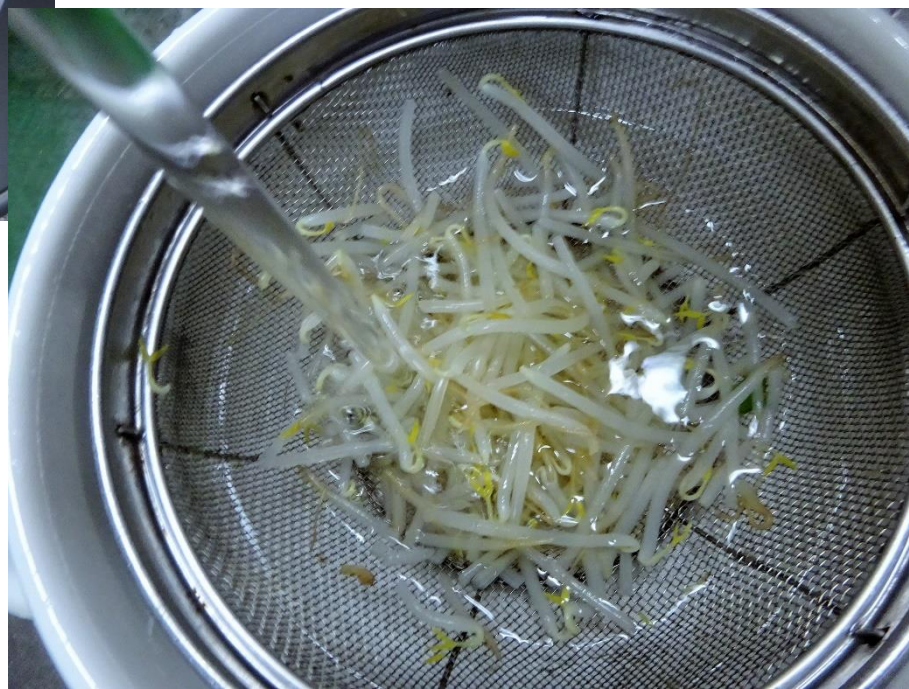
- ① ほうれん草は、ゆでて水にさらし、水気を絞って長さ3cm程度のざく切りにする。



加熱は電子レンジでチンでもOK。



② にんじんは千切りにして、ゆでて水にさらし、水気を絞る。



③ もやしをゆでて水にさらし、水気を絞る。



野菜はしっかりと水気を切ること、ツナは油を切りすぎないことが美味しく作るコツです。

野菜とツナを合わせ、しょうゆと酢で和える。



海苔を加えて
混ぜ合わせる。

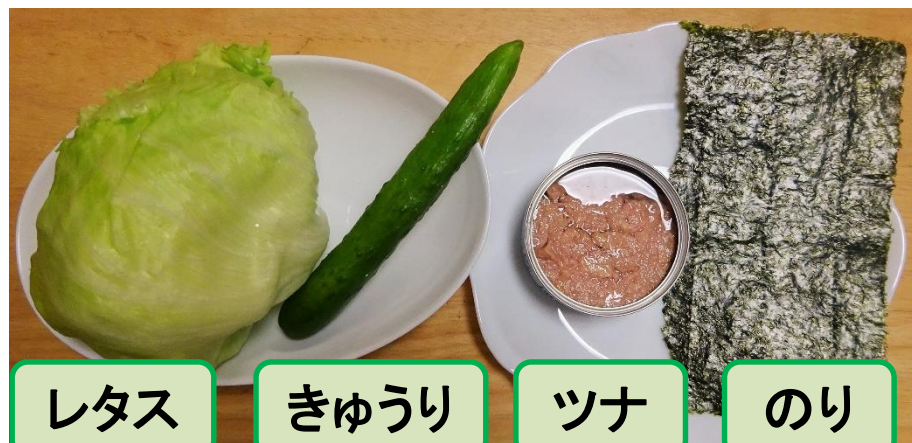
甘めの味付けが好き
なら、砂糖を少し加え
ても美味しいです。

完成！



学校給食では、衛生管理のため、和え物(サラダ)に入る野菜もゆでて冷却しています。

おうちでこんな材料を使うと、火を使わずに海苔酢和えを作ることができます。



レタス

きゅうり

ツナ

のり

手で
ちぎる。

包丁で
薄く切る。

手で
ちぎる。

調理前の**手洗い**と**野菜の洗浄**
はしっかりと行いましょう。



「きざみのり」
がなくても、焼
きのりを手でち
ぎればOK♪



レタスときゅうりの
海苔酢和え