

おうちで作ろう!
みんな大好き給食メニュー

Vol.2
学校メニュー
のり酢あえ



リクエストメニューの定番。ゆでてあえるだけで簡単にできます。ツナとのりがポイントで、子どもたちに人気の一品です。

※写真は山本中学校で撮影しました

■材料（4人分）

ほうれんそう	1 / 2束
キャベツ	葉1 ~ 2枚
ツナ缶	1缶
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
刻みのり	4g

■作り方

- ①ほうれんそうをゆで、3cm幅に切る。
- ②キャベツを千切りにし、ゆでる。
- ③ツナ缶の汁気を軽く切る。
- ④①②の水気を切り、③と◎を加えてあえる。
- ⑤刻みのりを加え、軽くあえる。

※刻みのりの代わりに、焼きのり1枚分を切ったものや、焼きのりをさっとあぶってもんだものでも

※◎の代わりにポン酢しょうゆでも



▲過去の
レシピは
こちら