

（ ）おうちで作ろう!（ ）
みんな大好き給食メニュー



写真は山本中学校で撮影しました

Vol.2 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。

■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
刻みのり … 4g

◎ { 酢 … 大さじ1
しょうゆ … 大さじ1

■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