

学校給食のおすすめ献立

納豆和え

<材料（4人分）>

ほうれん草	1袋
白菜	50g
ニンジン	10g
ひきわり納豆	1パック
かつおぶし	少々
白いりごま	少々
しょうゆ	大さじ1/2



<学校給食のメニュー 627 kcal>

- ・手巻き寿司（酢飯・のり）
- ・ツナマヨ
- ・納豆和え
- ・沢煮椀
- ・牛乳
- ・さかなの竜田揚げ

<作り方>

- ① ほうれん草、白菜、ニンジンは茹でて冷ます。水気をよく絞っておく。
- ② ①にひきわり納豆、しょうゆ、かつおぶしを加え、よく和える。仕上げにごまをふる。

<MEMO>

大豆製品は鉄分も多く、血糖値を下げる働きもあるので、積極的に食べてもらいたい食品の一つです。

納豆和えは、子どもたちのリクエストにもあがる人気の一品。

たくさん食べられるので、是非ご家庭の定番メニューに加えてもらえるとうれしいです。



♥給食では、白いごはんにのせて食べている子もいます。