

野菜の磯あえ



★1人分の栄養成分★

エネルギー	116kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	8.9g
炭水化物	5.6g
カルシウム	47mg
食塩	0.4mg

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	1つ			

キャッチフレーズ

のりの香りが香ばしい料理です。



材 料

	4人分
ほうれん草	200g
枝豆(むき)	40g
しめじ	1パックg
人参	40g
卵	1個
刻みのり	1パック
マヨネーズ	大さじ1.5
棒々鶏ドレッシング	30cc

作 り 方



1. 野菜は適当な大きさに切ってそれぞれ茹でて冷ましておく。
2. 炒り卵又は錦糸玉子を作る。
3. 1と2に刻みのり、マヨネーズとドレッシングを合わせたものを混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス

- ・やまびこ支援学校では子ども達からのリクエストメニューになるほど人気のメニューです。
 - ・ドレッシングは無ければ、手作りでもOKです。
- しょうゆ大2、酢大1、砂糖大1、ごま油小1、塩少々、好みで葱と生姜(みじん切り)

作成者名 藤原瑞穂

施設名：やまびこ支援学校