

## ● のりあえ ●

材料（ 4人分 ）

白菜	280 g (中 1/6 玉)
ほうれん草	25 g (1 株)
ツナ	60 g (小1缶)
濃口しょうゆ	小さじ2
三温糖 (砂糖)	大さじ1/2
刻みのり	2 g (大判1枚は3g)



### 作り方

1. 白菜、ほうれん草をそれぞれ1cmに切る。
2. 白菜、ほうれん草をそれぞれ別々にゆでて、冷ます。
3. しょうゆと三温糖を合わせておく。
4. ボウルに材料をすべて入れてあえれば、できあがり！

### 栄養教諭のコメント

のりの風味がよく、ツナがアクセントのさっぱりとしたあえ物で、子どもたちにとっても好評です。のりには、おなかの調子をよくしてくれる食物せんいや、からだの調子をよくしてくれるビタミン、血を濃くしてくれる鉄分などたくさんの栄養が入っています。白菜やほうれん草のかわりにキャベツやもやし、小松菜を使ってもおいしくできます。いりごまを入れるときもあります。少し酢を入れた「のり酢あえ」も給食で登場します。

簡単にできますので、ぜひ、作ってみてください！