

みやぎ  
県

和(なごみ)だより  
給食のレシピをお届けます！  
～9月の献立より～



## 「ほうれん草ともやしのごま煮」

ほうれん草には鉄、葉酸、ビタミンCが豊富に含まれ、貧血の予防に役立ちます。他にもカロテン、カルシウム、食物繊維も豊富で、成長期の子どもたちに食べてほしいおすすめの野菜の一つです。

野菜は加熱することでかさが減り、たくさん食べることができます。もやしをはくさいに変えてもおいしくできます。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



〈材料 4人分〉

ほうれん草	200g(1束)
もやし	160g(4/5袋)
すりごま	大さじ2
みりん	小さじ1強
こいくちしょうゆ	小さじ2強
けずりぶし	1g
水(だし用)	100cc

〈作り方〉

- ① ほうれん草は水洗いした後ゆで、冷水に放してじゅうぶんに水切りし、2cm位に切る。
- ② もやしは細かく切り、ゆでる。
- ③ すりごまはさっと炒る。
- ④ けずりぶしでだしをとる。(水100cc)
- ⑤ 定量のだし汁(40cc)・みりん・しょうゆを煮立てて、①②を煮る。
- ⑥ ⑤に③を加え、火を通して仕上げる。

～できあがり～

来月は…「豚肉とこんにゃくのいため煮」と  
「なめこのみそ汁」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。