

モロヘイヤの和え物

<作り方>

- ① **モロヘイヤ**と**えのき**は2cmの長さに切り、茹でて冷ます。
- ② **トマト**は1.5cm角に切る。
- ③ ★**調味料**を合わせておく。
- ④ ①②と**しらす干し**をボウルに入れて③で和える。



●栄養価 (大人1人分)	
エネルギー	48kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	1.4g
塩分	0.8g

材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
モロヘイヤ 120g	2cm	1cm	葉を柔らかく茹でて みじん切りにする	葉を柔らかく茹でて ざらつきのあるペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
えのき 80g	2cm	1cm	みじん切りにする	ペーストにする	
トマト 60g (中1/2個)	1.5cm角	1cm角	湯むきをして へたの方を5mm角に切る	湯むきをして 先の方を5mm角に切る	
しらす干し 40g			茹でて細かくみじん切り	茹でてざらつきペーストにする	
★ごま油 小さじ1 ★砂糖 小さじ1 ★酢 小さじ4 ★しょうゆ 小さじ2弱	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>モロヘイヤは栄養価が高く 食物繊維やビタミンを多く含みます。 夏バテ予防にピッタリの一品です♪</p> </div> 				

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2/3量が目安です。