

モロヘイヤの和え物

<作り方>

- ① **モロヘイヤとえのき**は2 cm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	
エネルギー	37kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.2g
塩分	0.4g

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☆



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 中1/2個	1.5cm角	1cm角	湯むきをし、 へたの方を5mm角に切る	湯むきをし、 先の方5mm角に切る	
しらす干し 40g			茹でて細かくみじん切りにする	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					

※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。