

【学校給食レシピ紹介】

令和4年2月掲載

レシピ名	アーモンドあえ
エネルギー(1人分)	26kcal
材料 (4人分)	(4人分) ほうれんそう・・・80g にんじん・・・・・・20g キャベツ・・・・・・100g 粉末アーモンド・・・8g さとう・・・・・・小さじ1 しょうゆ・・・・・・大さじ1 食塩・・・・・・少々
作り方	① にんじんは千切りにする。 ② ほうれんそうは2cmに切る。 ③ キャベツは短冊切りにする。 ④ 野菜をゆでる。 ⑤ 粉末アーモンドはフライパンで炒る。 ⑥ ④と⑤を調味料で和える。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	<p>旬のほうれんそうを使ったレシピです。アーモンドで和えることで、香りがよく、クリーミーな味わいになります。</p> <p>アーモンドは焦がさないように弱火で炒ってください。ダースアーモンドを入れると歯ごたえがよくなります。また、小松菜やチンゲン菜、もやしなどの野菜を使ってもおいしいです。</p> 