

# 学校給食レシピ集

## ～ のり酢和え ～



### 【材料】 4人分

- ほうれん草 1わ
- ツナ缶 1缶  
(オイル漬け・水煮どちらでも)
- 焼きのり 1枚
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 大さじ1

### 【作り方】

- ① 沸騰したお湯にほうれん草を入れて茹でる
- ② ①を水にさらし、水気を切り3cmくらいに切る
- ③ 海苔を手で細かくちぎる  
(はさみで細かく切ってもOK)
- ④ ツナ缶は軽くオイル(水煮缶の場合は水分)をきる
- ⑤ ②、③、④を混ぜて、酢としょうゆで調味して完成

簡単で、子ども達にも人気のある美味しい和え物です！

酢は酸っぱくなるほどの味付けはしていませんが、好みでもっと酢を利かせてさっぱりさせてもおいしくいただけます。

給食では、ほうれん草を減らしてキャベツやもやしを一緒に入れたり、小松菜に代えて作ることもあります

