



副菜



もやしのしそ味ひじき和え



「レシピを教えてください！」という声が多かった人気のメニューです。

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|---------|--------|
| ・もやし | 1/2袋 |
| ・こまつな | 1株 |
| ・塩 | 小さじ1/6 |
| ・しそ味ひじき | 10g |

作り方

- ①もやし、こまつなを茹で、冷却する。こまつなは食べやすい大きさに切り、塩もみする。
- ②しそ味ひじきと野菜を和えて仕上げる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・ご飯
- ・鯖のみそ煮
- ・もやしのしそ味ひじき和え
- ・鶏肉入り根菜汁



富士宮市立学校給食センター