

# 給食レシピ ×



ご家庭でもぜひ作られてみて下さい♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 永野育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

## ほうれん草のナムル



今回は冬が旬のほうれん草を使ったレシピをご紹介します。

ほうれん草には、風邪予防に役立つビタミン C や、貧血を防ぐ鉄分がたっぷりふくまれています。ごま油の香りが食欲をそそり、子どもたちもパクパク食べられる味付けです。

### 栄養価（1人当たり）

|       |         |             |          |
|-------|---------|-------------|----------|
| エネルギー | 44 kcal | ビタミン A      | 168 µgRE |
| たんぱく質 | 1.6 g   | (レチノール活性当量) |          |
| 脂質    | 2.7 g   | ビタミン B1     | 0.05 mg  |
| カルシウム | 39 mg   | ビタミン B2     | 0.07 mg  |
| 食物繊維  | 1.7 g   | ビタミン C      | 11 mg    |
| 鉄     | 0.7 mg  | 塩分量         | 0.3 g    |

## 作り方

- ① ほうれん草はさっとゆでて水にさらし、その後十分に水気を切り3cmほどに切っておきます。
- ② もやしと千切りにしたにんじんも、さっとゆでて水にさらし、十分に水気を切っておきます。
- ③ ボウルに砂糖・酢・薄口しょうゆ・ごま油を入れて混ぜ、  
    ① ②を加えて和えます。
- ④ 最後にいりごまをふって、完成です。

## 材料（4人分）

|       |       |        |          |
|-------|-------|--------|----------|
| ほうれん草 | 90 g  | 酢      | 小さじ2強    |
| もやし   | 140 g | 薄口しょうゆ | 小さじ1と1/2 |
| にんじん  | 50 g  | ごま油    | 小さじ1と1/2 |
| 砂糖    | 小さじ1  | いりごま   | 小さじ2     |

## POINT

そのまま食べてもおいしいですが、ビбинバやキンパの具に加えても良く合います。

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪