

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 ugRE
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、ビビン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♪