



酢みそあえ



ひとくちメモ

わかめは低カロリーですが栄養成分、機能性成分が豊富です。ぬめり成分のアルギン酸は食物繊維の一種です。アルギン酸には整腸作用やコレステロールを下げるはたらきがあります。血中の余分なナトリウムを体外に出し血圧を下げる作用もあります。

作り方

材料と分量 (4人分)

キャベツ	葉4~5枚
にんじん	1/4本
生わかめ	15g
しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1弱
甘みそ	小さじ2
みそ	小さじ1/2
塩	少々
からし	チューブ0.5cm

調味料



1 わかめを洗って塩を落とし、一口大に切り、熱湯に通した後、水で冷ます。



2 キャベツを短冊切り、にんじんをせん切りにし、ゆでて冷ます。



3 調味料を混ぜ合わせる。



4 材料を調味料であえる。

一人分の 栄養価

エネルギー 32kcal

たんぱく質 1.3g

(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ

※給食では調味料を煮立てた中に、下ゆでした野菜とわかめを入れ、火を通し、和えて作ります。



ごはん 牛乳
すき焼き風煮 酢みそあえ
いよかんゼリー

2019年1月の給食献立より

