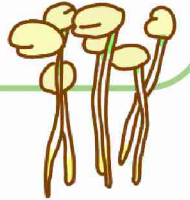


# からしじょうゆあえ



## ひとくちメモ

「もやしっ子」など言葉のイメージから、もやしには栄養が少ないと思われがちです。しかし、食物繊維・ビタミンC・葉酸などが多く含まれています。また、疲労回復効果のあるアスパラギン酸も、アスパラガスと同じくらい豊富に含まれています。



## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

もやし	1袋(200g)
こまつな	2株(100g)
しょうゆ	大さじ1/2
からし	チューブ1cm
塩	小さじ1/4

### 一人分の 栄養価

エネルギー	12kcal
たんぱく質	1.5g



1 こまつなを2cmの大きさに切る。



2 洗ったもやしを、水からゆでる。



3 沸騰したら、こまつなを加えてゆでる。



4 ゆであがったらザルにあげ、水で冷やし、水をきり塩をふる。



5 からしとしょうゆを混ぜる。



6 野菜の水をきり、からしじょうゆであえる。



豚丼 (ごはん)  
牛乳  
からしじょうゆあえ

2020年8月の給食献立より

