給食レシピ

のり酢あえ

材料　（4人分）

・小松菜	1束
・もやし	1／2袋
・ツナ缶	1缶
・しょうゆ	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・酢	大さじ2
・刻みのり	一つまみ

作り方

1　小松菜，もやしをゆでて冷ます。
2　ツナ缶は油をきる。
3　しょうゆ，砂糖，酢を合わせて，1，2と混ぜる。
4　刻みのりを混ぜて完成♪

＊給食で人気の和え物です。
＊野菜の摂取量の目標は**1日350g以上**です。野菜を食べて体の調子を整えましょう。