

かきなのごまあえ

材料 (1人分正味量 単位 g)

かき菜	1.5
もやし	1.5
すりごま	1
白いりごま	1
ねりごま	1
砂糖	1.8
しょうゆ	2.4

作り方

かき菜はゆでて3cm長さに切り、水けをしぼる。
ごまと調味料は、よく練り合わせておく。
の衣で のかき菜を和える。

一口メモ

佐野市の特産品であるかき菜を使ったごまあえです。かき菜を知らない子どもたちもいますので、地域の味を伝えていくことも学校給食の役割と考えています。

かきなのかわりにほうれん草やキャベツでもおいしいです。

また、いりごま、すりごま、ねりごまの3種のごまを使うことで、いっそう風味豊かになります。

栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
34	1.8	1.7	50	0.8	56	0.05	0.06	21	0.3