

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# たくわん和え

材料（4人分）		作り方
もやし	1/2袋	①もやし・ほうれんそうは熱湯に入れてゆで、流水で冷やし、水気をしぼる。 ②調味料を混ぜ合わせ、①とたくわんを入れて和え、白ごまを入れて混ぜ合わせる。
ほうれんそう	1/2袋	
たくわん(千切り)	40g	
濃口醤油	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1/2	
白いりごま	小さじ1	



岩国市立東小学校

## ～ひとくちMemo～

人気の和え物です。  
たくわんの歯ごたえで、食欲が増します。  
白菜や小松菜で作っても、おいしいです。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	33kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.3g
カルシウム	95mg
食物繊維	2.7g
食塩相当量	0.7g