

☆磯香和え☆

【分量（4人分）】

ほうれん草		120g
もやし		40g
しょうゆ	★調味料	6.5g（小さじ1強）
三温糖		5g （小さじ1と2/3）
きざみのり		2g

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① 野菜は洗って、ほうれん草は2cm幅に切る。
- ② ★調味料は、鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ③ 沸騰した湯に①の野菜を入れ、再び沸騰したらザルにあげて冷ます。
- ④ ③の野菜を②のたれで和える。
- ⑤ 器に盛り付けて、きざみのりをのせる。

「のり」が磯の香りを連想させることから、「磯香和え」と名付けました。きざみのりは、食べる直前にのせるか、混ぜ合わせるのがポイントです。のりの食感や風味が引き立ち、おいしく食べられると思います。

きざみのりの代わりに、板のりを小さくちぎって使えば、一味違った味わいが楽しめます。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 14kcal
たんぱく質 1.1g
食塩相当量 0.2g

