



「磯香あえ」

<材料:4人分>

キャベツ 2枚(200g)
こまつな 2株(100g)
焼きのり 1/2枚
しょうゆ 小さじ2
塩 少々



のりはちぎって入れます。
焼きのりや味付けのりでもおいしいです。

<作り方>

1. キャベツを短冊切りにする。
2. こまつなを2cmに切る。
3. キャベツ、こまつなは沸騰した湯に入れてゆでる。
4. ボールに野菜の水を切って、入れる。
5. 塩・のり・しょうゆを加えて混ぜる。

★ポイント★

磯香あえは給食でも人気のある献立です。
キャベツやこまつなは、ゆでる代わりにラップに包んで電子レンジで加熱してもOKです。
のりが野菜の水分を吸収するので、お弁当のおかずにも向いています。



<ミニばくばくだより>

☆のり☆

日本では、料理にいろいろな海そうを使っています。のりは、海そうの中でも「おにぎり」や「おすし」などに使われる身近な海そうです。
のりには体をつくるもとになるカルシウムや鉄分、おなかの中をきれいにする食物せんいが多くふくまれます。

★クイズ★

のりに多く含まれる栄養素はどれでしょうか？

- ①カルシウム ②鉄分 ③食物せんい



こたえ…全部です。