

ほうれん草の菊花あえ

材 料	分 量		作 り 方
	1人分	4人分	
ほうれん草	25 g	100 g	① ほうれん草ともやしをよく洗い、ほうれん草は2～3cmに切る。 ② 沸騰した湯に①を入れ、茹でる。 ③ 茹であがったら、②を冷水にさらし、絞って水気を切る。 ④ しょうゆで和える。 ⑤ 卵を茹で、茹であがったら細かく刻む。 ⑥ ④を盛り付け、上から刻んだ卵をのせる。
もやし	25 g	100 g	
しょうゆ	2 g	8 g	
卵	5 g	20 g	
* 本来の菊花和えは、菊の花びらを使用しますが、給食では食べやすさを考えて、菊の代わりに卵を使用しました。			