

## 佃煮和え



### 栄養量（1人分）

エネルギー	22Kcal	たんぱく質	1.6g
脂質	0.3g	炭水化物	2.0g
食塩相当量	0.4g	野菜の量	70g

### ひと口メモ

昆布の佃煮をごはんにのせて食べる以外に、佃煮のうま味と塩分を活かして、ゆで野菜と和えた一品です。

## 真岡市立第一学校給食センター

### 材料（2人分）

ほうれん草	3株(80g)
もやし	1/3袋(60g)
昆布佃煮	10g

### 作り方

- ①ほうれん草はゆでてから水につけてア  
ク抜きし、3cmの長さに切り、水気を  
よく絞る。
- ②もやしは、ゆでてからしっかり水気を  
絞る。
- ③材料すべてをボウルに入れ、和える。