

# ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ

## 四種野菜のナムル風



### 材料 作りやすい分量 (4人分)

小松菜 小1束 2cm幅に切る  
にんじん 1/4本…せん切り  
もやし 1/3袋  
とうもろこし 大さじ1  
塩こんぶ 6g  
ごま油 小さじ2  
白いりごま 小さじ1

### 作り方

1.小松菜を2cm幅にざく切り、人参はせん切りにし、もやし、とうもろこしを下ゆでする。  
2.水気を切って、ボウルに入れ、塩こんぶと調味料で味付けし、白いりごまを加える。

～地域とのつながり 食育推進～  
この献立は、食育ボランティアの多賀城市  
食生活改善推進員さんが考案です！



### ★栄養士からのひとくちメモ★

塩昆布を入れることで、食べやすくなります。  
彩りも鮮やかに仕上がります。

### 一人分の栄養価

 エネルギー : 46 kcal  
 たんぱく質 : 1.1 g  
 脂 質 : 3.2 g  
 カルシウム : 71 mg  
 鉄 分 : 0.8mg  
 塩 分 : 0.4 g

このレシピは…「副菜」です！

