

おすすめ！給食レシピ

NO.14

6月の「めむろまるごと給食」で提供したレシピです。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。



アスパラ入りアーモンドあえ

材 料（4人分）

グリーンアスパラガス
…………… 4本（約80g）
ほうれん草…………… 40g
キャベツ…………… 100g
にんじん…………… 20g
アーモンド細切り…………… 6g
A { アーモンド粉末…………… 4g
白すりごま…………… 6g
砂糖…………… 小さじ1と1/2
しょうゆ…………… 小さじ1と1/2
塩…………… 少々

★下準備

Aをあわせておく。

〈切り方〉

- ・アスパラ、キャベツ、ほうれん草は
2cm幅に切る
- ・にんじんは、太めのせん切り

☆作り方

- 1 野菜は全て茹でて冷やしておく。
- 2 冷やした野菜、アーモンド細切り、
Aをあわせる。



*料理の味付けは、お好みに調整してください。