



食べて菜の 和えもの3種

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された給食メニューをアレンジし、家族みんなで食べてみませんか。



ごまみそ和え



ハム入りゆず香和え



磯香和え山芋かけ

<ごまみそ和え>

1人分
約42kcal

【材料】(4人分)

※食べて菜…140g
※ハクサイ…80g
すりゴマ…14g
＜調味料＞
赤みそ…小さじ2
白みそ…小さじ1½
砂糖…小さじ1½
酒…小さじ1
みりん…小さじ1

【作り方】

- ① ※をゆで、水で冷やして水分を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② 調味料を鍋に入れて混ぜ、弱火で加熱し、冷ましておく。
- ③ ①と②を和え、すりゴマをふりかける。

<ハム入りゆず香和え>

1人分
約40kcal

【材料】(4人分)

※食べて菜…80g
※キャベツ…80g
モヤシ…80g
ロースハム…4枚
すりゴマ…4g
＜調味料＞
しょうゆ…小さじ1¼
ゆず酢…小さじ1
砂糖…小さじ1½

【作り方】

- ① ※をゆで、水で冷やして水分を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② モヤシをゆで、水で冷やし、水分を切る。ハムは千切りに。
- ③ 調味料を合わせ、①と②を和え、すりゴマをかける。

<磯香和え山芋かけ>

1人分
約18kcal

【材料】(4人分)

※食べて菜…120g
※ハクサイ…120g
おろしたヤマモ…大さじ4
しょうゆ…小さじ1½
もみのり…4g

【作り方】

- ① ※をゆで、水で冷やして水分を切り、食べやすい大きさに切る。
- ② ①をしょうゆともみのりで和え、おろしたヤマモをかける。

👉 アレンジのポイント!

3種を食べ比べ

味の違いを、楽しく食べ比べてみましょう。

食材をプラス

磯香和えにヤマモを、ゆず香和えにハムをプラス。食べ応えも十分です。



「ごまみそ和え」



「ゆず香和え」



「磯香和え」

アレンジのもとにした学校給食

※食べて菜の代わりに、コマツナやホウレンソウでもおいしく作れます。

給食レシピ提供: 香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会