★親子で給食アレンジ~和え物編~★

給食の人気メニューをご紹介します。今日のおかずの 1 つにいかがですか? 保護者様にぜひ教えてほしい!とご意見いただいた和え物の1つです。

「ブロッコリーのアーモンド和え」

〈食材(4人分)〉

★ブロッコリー・・・・1房

*刻みアーモンド・・・・大さじ2

↑*しょうゆ・・・・大さじ1

★砂糖・・・・大さじ1

給食では、ツナを入れて食べやすくしています!



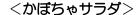
<作り方>

- ①ブロッコリーは小房に分け(茎は短冊切りに)、塩ゆでする。アーモンドはフライパン で乾煎りしておくと香ばしさが出て美味しくなります。
- ②①を和え、Aで味付けして出来上がり!

☆にんじん、キャベツ、ほうれん草を具材にするのもおすすめです! ☆刻みアーモンドはスライスアーモンドでも©。

アーモンドを使った

~ 栄養教諭おすすめレシピ紹介~



- *かぼちゃ・・・・1/4カット
- *レーズン・・・・10g
- *スライスアーモンド・・・・大さじ1
- *クリームチーズ・・・・大さじ1 なければマヨネーズでも可
- *砂糖(お好みで)・・・・ 少々
- *塩・・・・・少々

- ①かぼちゃは水をつけて柔らかくなる までレンジで温める。温かいうちに つぶす。
- ②アーモンドは乾煎りする。
- ③材料をすべて混ぜ合わせる。

