

DreamLunch's Recipe

食改さん

No. 01

四種野菜のナムル風

主菜のおかず

副菜のおかず

汁物・スープ

食改さんレシピ



Point

塩昆布のうまみととうもろこしの甘味で小松菜がおいしく食べられます！

材 料 (約4人分)

小松菜	小1束
にんじん	1/4本
もやし	1/3袋
とうもろこし	大さじ1
塩昆布	6g
●うすくち醤油	小さじ1
●ごま油	小さじ2
●白いりごま	小さじ1

Cooking Instructions

- ① 小松菜は2cm幅に切る。
にんじんは千切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①ともやし、とうもろこしを茹でて、水気を切っておく。
- ③ ボウルに②と塩昆布、●の調味料類を加え、よく混ぜ合わせたらできあがり！

このレシピは、多賀城市内で食育ボランティアとして、地域の健康づくりのために活動している多賀城市食生活改善推進員協議会（通称：食改さん）が学校給食用に考えてくれたものです。