



# 給食のメニュー Let's Cooking

## アーモンドあえ



### 材料(4人分)

- もやし…80g
- にんじん…1/6本
- キャベツ…3枚
- ほうれん草…1/4束
- A { ●砂糖…大さじ1/2強
- しょうゆ…小さじ2強
- アーモンドパウダー…15g
- アーモンド…15g  
(粗びき・皮なし)

### 作り方

- ① にんじん・キャベツは4センチ程度の長さの細切り、ほうれん草は1.5センチ程度の長さに切る。
- ② Aをよく混ぜ合わせておく。
- ③ にんじん・キャベツ・もやし・ほうれん草の順にゆでて冷水にとり、荒熱がとれたら、ザルにあげて水気をよくしぼる。
- ④ ③にAを入れてよく和える。
- ⑤ アーモンドパウダーと粗く砕いたアーモンドを振り入れ、混ぜ合わせたらできあがり。

アーモンドは、ビタミンE・ビタミンB2・食物繊維・不飽和脂肪酸など、多くの重要な栄養素を含んでいます。

