



むぎのたね



2026年3月号

野のはな空のとり保育園

【青菜ののり和え】

【材料】 4人分

- ほうれん草 1袋
- もやし 1/4袋
- 人参 1/4本
- 焼きのり 全形1枚
- ◎しょう油 大さじ1/2
- ◎砂糖 小さじ1
- ◎だし汁 大さじ2

焼きのりと和えることで
青菜がおいしく食べられます



【作り方】

- ① ほうれん草は2cm幅、人参は千切り、もやしは半分くらいの大きさに切る。
- ② 人参は水から茹で、沸騰したらざるにあげて冷ます。続けて同じお湯で、ほうれん草ともやしを茹でて水にさらす。
- ③ ボウルに、人参、水気を絞ったほうれん草ともやし、◎の調味料、食べやすい大きさにちぎった焼きのりを入れて混ぜる。

ポイント

- ほうれん草は、茹ですぎてしまうと食感が悪くなってしまうので、さっと茹でるようにしましょう。