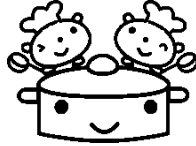


給食メニュー紹介



給食だより

8・9月の献立から、9月6日（金）に登場する「ねばねば野菜のおかか和え」を紹介します。オクラ・モロヘイヤは夏が旬の野菜です。オクラ・モロヘイヤに含まれるネバネバ成分には食物繊維やビタミン類がたっぷり含まれています。暑い夏にぴったりな一品です。是非作ってみてくださいね！

【ねばねば野菜のおかか和え】

材料（4人分）

- キャベツ …… 60g
- にんじん …… 40g
- コーン …… 20g
- オクラ …… 6本
- モロヘイヤ …… 5束
- ちくわ …… 1本
- かつお節 …… 4g
- こいくちしょうゆ …… 小さじ2

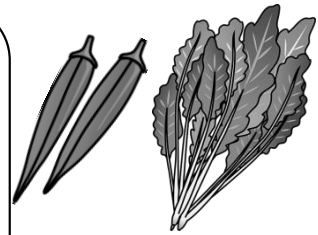
☆もう一工夫するポイント☆

うめを適量入れると暑い夏にさっぱりいただくことができますよ♪

オクラ モロヘイヤ

☆ 作り方 ☆

- ①キャベツ、モロヘイヤは、食べやすい大きさに切る。
- ②オクラ、ちくわは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ③①②の材料とコーンを和える。
- ④③とかつお節・こいくちしょうゆも一緒に和える。



ネバネバパワ〜！