

## ほうれんそうとあさりのマヨネーズあえ



・1人分(g)は、児童1人当たりの正味量。

区分	材料	1人分(g)	作 り 方
副菜	ほうれんそう	15	ほうれんそうはざく切り、キャベツとにんじんは線切りにし、ゆでる。水気を切る。 とあさをマヨネーズであえる。
	キャベツ	30	
	にんじん	3	
	あさり佃煮	5	
	マヨネーズ	6	

### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
64kcal	1.9g	4.8g	0.5g	35mg	1.4mg	156μgRE	0.03mg	0.05mg	18mg	1.0g	19mg	0.3mg

自慢するところ・人気のあるところ（長浜市）

子どもの好きなマヨネーズ味にしました。

あさが佃煮なので生臭くなく、また鉄分をとることができます。