

作ってみませんか？
ふくやまの学校給食



4月 福山市立〇〇小学校

やまぶきあえ



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
ほうれん草（3cm幅）	60g	①ほうれん草とキャベツはゆでて水気を切り、冷ましておく。 ②卵に、お好みで分量外の砂糖、塩を加えて、混ぜる。 ③フライパンに油を熱し、②を流し入れて炒り卵を作り、冷ます。 ④①、③とAを混ぜ合わせる。
キャベツ（せん切り）	80g	
卵（割りほぐす）	1個	
油	適宜	
A	うすくちしょうゆ 小さじ2弱	
	砂糖 小さじ1	
	塩 少々	

ひとこと Memo

晩春の山に色づく「やまぶき」の花を表現した料理です。

本来は、和え衣に黄身を使いますが、給食では炒り卵を黄色の花に見立てています。

山の緑に黄色が映える春の景色を思い浮かべましょう。



【1人分の栄養価】

エネルギー	40kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	2.3g
食塩相当量	0.6g

ほうれん草は、鉄分とその吸収をよくするビタミンCが豊富で、貧血予防にぴったりの食材です。

