

作ってみませんか？  
ふくやまの学校給食



11月 福山市立〇〇小学校

ふゆうがき

今が旬！

# 富有柿とほうれん草のごまあえ



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ほうれん草ともやしを茹でて水気を切り、冷ましておく。 ②ボウルに、富有柿、①を入れ、 Ⓐで和える。 ③最後にすりごまをふる。
もやし	120g	
富有柿（いちょう切り）	1/2個	
すりごま	小さじ1	
A	うすくちしょうゆ 大さじ1/2	
	砂糖 小さじ1	



## ひとこと Memo

福山市の特産物“ほうれん草”と“富有柿”を使った和え物です。

富有柿は、噛めば噛むほど甘みが口に広がるのが特徴です。レモンの約4倍のビタミンCが含まれます。おいしい旬の時期に食べて、風邪予防もしていきましょう。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー 25kcal  
たんぱく質 1.2g  
脂質 1.0g  
食塩相当量 0.4g

