

給食レシピ



材料 (4人分)

- *きゅうり 50g
- *キャベツ 150g
- *かぶ 50g
- *食塩 少々
- *塩昆布 5g
- *ごま油 小さじ1
- *いりごま (白) 小さじ1

～ 塩昆布和え～

作り方

- ①きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切り、かぶは厚さ5mmくらいのいちよう切りにする。
- ②野菜はそれぞれ茹でて、流水で冷まし、水気をよく切る。野菜には塩を少々振っておく。
- ③ごまは炒って、冷ます。
- ④野菜、塩昆布、ごま油、ごまを和える。
できあがり♪

給食レシピ



材料 (4人分)

- *茎わかめ (冷凍) 80g
- *もやし 80g
- *えのきたけ 40g
- *いりごま (白) 小さじ1/2
- *しょうゆ 小さじ2
- *砂糖 小さじ1
- *にんにく 1かけ
- *パプリカ粉 1振り
- *レッドペッパー 1振り
- *ごま油 小さじ2
- *りんご酢 小さじ1

A

～ 茎わかめのチョナムル～

作り方

- ①えのきたけは2cmくらいの長さに切る。
- ②ごまは炒って、冷ます。
- ③茎わかめ、野菜はそれぞれ茹でて、流水で冷まし、水気をよく切る。
- ④(A)の調味料を合わせて加熱する。冷ます。
※にんにくはみじん切り、またはチューブでもOK。
- ⑤②③④を和える。
できあがり♪
- ※もやしやえのきから水分が出るので、味が薄かったらしょうゆか塩を足して味をととのえてください。

給食のオススメメニューを紹介いたします！給食の作り方をおうちで再現するのは難しいところもあるので、ご家庭でアレンジして、マネできるところを取り入れてみてください♪

