

給食レシピ紹介

油揚げは、砂糖、醤油、酒で味をつけて、煮ておきます。野菜もおいしく食べられます。



料理名

もやしと油揚げの和え物



材料	5人分	作り方
もやし	150g	① 油揚げは、お湯をかけて油抜きし、短冊に切る。
ほうれん草	50g	小鍋に油揚げと★の調味料と水を少し入れて、さっと煮る。
人参	50g	② 人参は千切りにして、ゆで、ざるにとる。
油揚げ	1枚	③ もやしをゆで、ざるにとる。
★砂糖	小さじ2	④ ほうれん草はゆでて、水にさらし、絞って3cmに切る。
★醤油	小さじ2	⑤ ボウルに①～④を全部入れて、混ぜたら、
★料理酒	小さじ1	醤油とごま油で味をととのえ、白ごまをふる。
醤油	少々	
ごま油	少々	
白いりごま	少々	

※給食用の分量ですので、家庭では多めに作ってください。