

給食レシピ紹介



のりの風味と甘酸っぱいたれで、ゆでた野菜をたくさん食べられます。



料理名		のり和え	
材料	5人分	作り方	
ほうれん草	1/2把	①	ほうれん草・小松菜はゆでて、水にとり、絞って3cmに切る。
小松菜	1/4把		もやしはゆでて、冷ましておく。
もやし	1/2袋		えのき茸は石づきを落として、半分に切り、ゆでて冷ましておく。
えのき茸	1/4袋	②	★の調味料を混ぜ合わせる。
醤油	大さじ1	③	食べる直前に、野菜・調味料・刻みのりを全体に混ぜる。
みりん	小さじ1		
食酢	大さじ1弱	※	にんじん、きゅうりなどを使ってもおいしくできます。
砂糖	大さじ1/2	※	給食では、調味料も加熱・冷却しています。
サラダ油	大さじ1強		
刻みのり	適量		