

## 給食レシピ紹介

ごまの香ばしさと、さっぱりした味付けがおいしい和え物です。



料理名		ごま酢和え	
			
材料	5人分	作り方	
もやし	1/2袋	①	もやしはよく洗ってゆで、冷ます。
ほうれん草	1/2束		ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を絞って3cmくらいに切る。
ロースハム	4枚		きゅうりとハムは千切りにする。
きゅうり	1本	②	ボウルに★の調味料を入れ、よく混ぜる。
白すりごま	小さじ2	③	②のボウルに、①の野菜とハムを入れ、全体に味がなじむように混ぜる。
上白糖	小さじ2		
醤油	★	小さじ2	
食酢		小さじ2	☺人参などを入れると、彩りがきれいです。
食塩		適量	☺給食では、きゅうり、ハム、調味料も加熱しています。
ごま油		小さじ1	