

給食レシピ紹介

いつもの和え物がアーモンドの香ばしさで、おいしくなる一品です。



料理名		アーモンド和え	
材料	4人分	作り方	
ほうれん草	80g	①	ほうれん草は3cm長さに切り、ゆでて水にとり、水気をきる。
キャベツ	120g		キャベツは短冊に切り、ゆでて冷ましておく。
もやし	100g		もやしはゆでて、冷ましておく。
かにかま	60g	②	☆の調味料を混ぜておく。アーモンドは炒っておく。
しょうゆ	大さじ1・1/3	☆	かにかまは、ほぐしておく。
さとう			
スライスアーモンド	15g	③	①の野菜を②のかにかまと調味液で和える。
粉末アーモンド	10g	☺	給食では、かにかまと調味料は加熱・冷却します。