



ふくさい

おうち de きゅうしょく もやしときりぼしのナムル

2年生からレシピのリクエストを
いただきました。

*材料名

もやし 90g

きゅうり 1本 せんきり →ゆでる

切り干しだいこん 5g →戻す 3等切る

しょうゆ 大さじ1

酢 小さじ1

さとう 小さじ1

ごま油 小さじ 1/2

*分量は4人分。



① ドレッシングをつくる

*給食では、なべに入れて煮立たせたものを冷やして
使用しています。

②野菜をゆで、ひやす

③ドレッシングと野菜をあわせる

※給食では、生野菜は使っていません。一度ゆでて
冷やしたものを使っています。

