



野菜のピリ辛ソース和え

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
きゅうり	5.00 g	20.00 g	1/5本	千切り	①野菜は切り、お湯で茹で、冷やす。 ②調味料を合わせて加熱、冷却。 ③茹でた野菜と調味料を混ぜ合わせる。 ④野菜をさらに盛り付け、上にツナをのせる。
もやし	26.00 g	104.00 g			
にんじん	3.00 g	12.00 g	1 cm	千切り	
ツナ 油漬け	8.00 g	32.00 g			
長ねぎ	0.70 g	2.80 g	少々	みじん	
しょうが	0.30 g	1.20 g	少々	みじん	
砂糖 (三温糖)	0.90 g	3.60 g			
濃口しょうゆ	1.80 g	7.20 g			
豆板醤	0.02 g	0.08 g			
ごま油	0.40 g	0.16 g			
穀物酢	0.50 g	0.20 g			



○ポイント

- ・辛さは子供たちにも食べやすいように、控えめにしています。
お好みで豆板醤を加えて辛さを調整してください。
- ・給食ではツナは油漬けを使っています。お好みで水煮を使ってもおいしくできます。