

# 給食レシピ紹介



2021年11月22日（月） くらげの和えもの

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
もやし	36	ゆでて水気を切っておく
キャベツ	18	1 cmスライスし、ゆでて水気を切っておく
洗いうすくちしょうゆ	0.6	
きゅうり	6	せん切り
中華くらげ	6	
はるさめ	2.4	ゆでて水気を切っておく。
米酢	1.8	}
うすくちしょうゆ	1.5	
米油	1.3	
ごま油	0.5	
白いりごま	0.6	

## 【作り方】

- ① 米酢・うすくちしょうゆ・米油・ごま油を合わせて、ドレッシングを作っておく。
- ② ボウルに、茹でて水気を切ったもやし・キャベツを入れ、洗いうすくちしょうゆで下味をつけておく。
- ③ ②にきゅうり・中華くらげを入れ、①のドレッシングを入れ、混ぜ合わせる。仕上げに白いりごまを入れる。

## <ポイント！>

- ドレッシングに、中華くらげを入れて味付けしておく、くらげの食感が良くなります。
- きゅうりの食感を楽しみたい時は、輪切りでも良いです。