

給食レシピ紹介



2021年10月14日(木) もやしの中華和え

※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	42	ゆでて水気を切っておく
ほうれんそう	15	2~3cmに切り、ゆで塩を入れた鍋でゆでる。 水にさらし水気を切っておく
にんじん	4	せん切りにし、ゆでしておく
洗いうすくちしょうゆ	0.6	
中華くらげ	6	
三温糖	0.12	}
米酢	1	
うすくちしょうゆ	1.5	}
米油	0.6	
ごま油	0.6	
ラー油	0.12	}
白いりごま	0.6	

【作り方】

- ① 三温糖・米酢・うすくちしょうゆ・米油・ごま油・ラー油を合わせて、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野菜を入れ、洗いうすくちしょうゆで下味をつけておく。
- ③ ②に中華くらげと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！>

- ・中華和えには、中華くらげが入ることが多いです。今回は、もやし、ほうれんそう、にんじんの組み合わせでしたが、季節が夏ですときゅうりを使用することが多いです。
- ・ピリ辛がお好みの方は、ラー油をお好みに合わせて増量してください。
- ・ドレッシングはいつも手作りしています。

基本のドレッシング	三温糖	0.12~0.24g
	塩	0.24~0.3g
	米酢	1.8g
	米油	1.8g
	白こしょう	0.02g

アレンジで、和風ドレッシングでは、塩の代わりにうすくちしょうゆ 1.8gにしています。

中華ドレッシングなら、米油とごま油を半々にしています。

ツナが入る時は油を少なめに、中華くらげが入る時はうすくちしょうゆを少なめにしています。