給食レシピ紹介

２０２２年１１月２１日（月）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | プルコギ |
| **副菜** | **ピリ辛和え** |
| 汁物 | 帆立とチンゲン菜のスープ |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| だいずもやし | ３０ | よくゆでて、水にさらし、水気を切っておく |
| ほうれんそう | ２０ | お湯に少々塩を入れ、ゆでて水にさらし、水気を切っておく |
| 洗いうすくちしょうゆ | ０．５ |  |
| 中華くらげ | ６ |  |
| 三温糖 | ０．２ |  |
| 米酢 | ０．７ |  |
| うすくちしょうゆ | １．８ |  |
| ごま油 | ０．６ |  |
| ラー油 | ０．０６ |  |
| 白いりごま | ０．６ |  |

【作り方】

1. ドレッシングを合わせておく。
2. だいずもやし、ほうれんそうをそれぞれ程よくゆでて、洗いうすくちしょうゆをして水分を切る。
3. ボウルに、②と中華くらげを入れ、ドレッシングを加えて和える。

＜ポイント！＞

・だいずもやしは、もやしと違って豆の部分があるので、よくゆでておきます。豆の食感が楽しめる食材です。

・ピリ辛和えのラー油は、お好みで増量して良いです。

・他に使う食材としては、もやし、小松菜、きゅうりなどでもおいしくいただくことができます。