

料理名（ 茎わかめ入り中華和え ）



食品名	材料4人分
茎わかめ	30g
きゅうり	1/2本
にんじん	1/5本
もやし	120g
薄口しょうゆ	少々
純米酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
洋辛子	少々
砂糖	小さじ1
白こしょう	少々
サラダ油	小さじ1/2
純ごま油	大さじ1/2

A {

（作り方）

- ① 茎わかめは、茹でる。（塩蔵のものは水につけて塩抜きをしてから茹でる。）
- ② きゅうりは千切りや輪切り、にんじんは千切りにし、茹でる。
- ③ もやしは茹でて、薄口しょうゆで軽く下味をつける。
- ④ A を攪拌(かくはん)してドレッシングを作り、①②③とあえる。

☆料理についてのコメント

給食のかみかみメニュー♪茎わかめのシャキシャキとした食感がおいしいです！