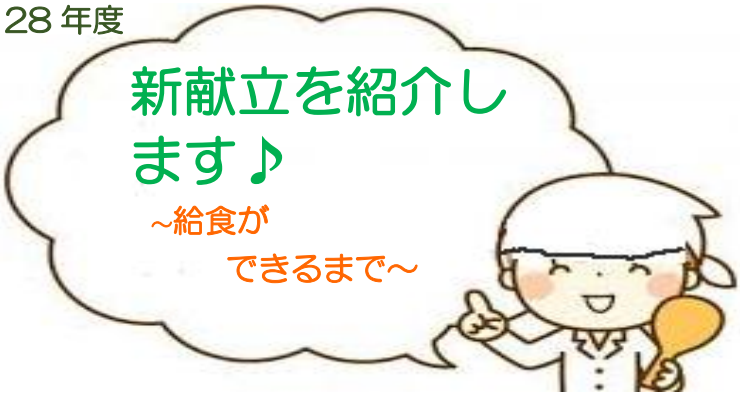
平成 28 年度



１１月１１日（金）相沢小学校

カラフルあまずあえ

《使用食材》

だいこん

ブロッコリー

にんじん

ごま

《 材料 》１人分

だいこん	20ｇ
ブロッコリー	10ｇ
にんじん	8ｇ
炒りごま(白)	0.5ｇ

《 調味料 》１人分

砂糖	1.7ｇ
酢	5ｇ
塩	0.5ｇ
だし昆布	0.2ｇ
水	5ｇ

《調理の様子》

① 水に昆布をつけておく。

② 水・昆布に調味料を入れて火にかけ沸騰直前に昆布を取り出し、甘酢を作る。

③ ブロッコリーを切り、ゆでる。

④ だいこん・にんじんを切り、ゆでる。

⑤ 甘酢にだいこん・にんじんを入れる。

⑥ ブロッコリー・ごまを入れる。