

新献立の紹介～給食ができるまで～

11月25日（水）池上小学校

中華あえ



《使用食材》



もやし



にんじん



くきわかめ

《材料》1人分	
もやし	30 g
にんじん	3 g
くきわかめ（生）	5 g
ごま（白）	2 g

《調味料》1人分	
しょうゆ	2.4 g
砂糖	1.4 g
酢	1.8 g
塩	0.2 g
ごま油	0.4 g



ごま油以外を加熱し、さます。

《調理の様子》

「くきわかめ」を使った中華あえ



にんじんを切る。
塩蔵くきわかめを水につけて塩を落とす。



もやし・にんじん・くきわかめは、茹でてから
水冷する。



最後に切りごまを加え仕上げる。



水をきった野菜・茎わかめ・冷ました調味料・ごま油を加えよく混ぜる。

