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

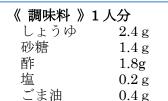


にんじん



くきわかめ

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





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。