給食レシピ紹介

もやしとちくわの酢の物

《材料：４人分》
もやし：130g　人参：30ｇ　ちくわ：30g
調味料Ⓐ
（ごま油：小さじ1　酢：小さじ２　うすくちしょうゆ：小さじ１
砂糖：小さじ２）
《作り方》
①人参はせん切り、ちくわは縦半分斜め切りにする。
②もやし、人参を下ゆでして水気を切り、冷やす。
③調味料Ⓐを混ぜ合わせ、②と和える。



いつもの食卓にプラス一品、お手軽に作れます。ちくわの代わりにハムを使ってもおいしいですよ♪

☆11 月の給食に登場します！お楽しみに！☆

