

◆◇◆^{きゅうしょく}給食おすすめレシピ◆◇◆

《しゅんぎくのおかか和え》

ざいりょう にんぶん
【材料】-4人分-

もやし	175g(1 ^{ふくろ} 袋)
にんじん	40g(1/5 ^{ほん} 本ほど)
しゅんぎく	25g(2 ^{ほん} 本分ほど)
かつお節	2.5g(小袋1 ^{こぶくろ} つ分)
しょうゆ	小さじ3
ごま油	小さじ1/2



- ① にんじんは干^{せんぎ}切り、しゅんぎくは3cm幅^{はば}に切^きる。
- ② 鍋^{なべ}に水^{みず}を入れ、もやしとにんじんを入れ^いてから火^ひにかける。沸騰^{ふっとう}したら春菊^{しゅんぎく}をいれ、ざるに上げて流水^{りゅうすい}で冷^ひやす。
- ③ かつお節^{ぶし}としょうゆ、ごま油^{あぶら}で和^あえる。