

# おうちで作ってみよう、給食メニュー



## <作り方のポイント>

- ①油揚げは湯通しをせず、フライパンで焼いてください。
- ②油揚げの食感がカリっとするように、食べる直前に野菜と混ぜ合わせてください。

【カリカリおひたし】	4人分量	切り方	作り方
キャベツ	大きな葉2枚	短冊切り	①野菜は茹でて冷ます。 ②油揚げはフライパンで両面焼き、荒熱を取って短冊に切る。 ③油～しょうがでたれを作る。 ④①に③を加えてよく混ぜ合わせる。 ⑤食べる直前に④に油揚げを加える。
もやし	1/2袋		
にんじん	1/3本	せん切り	
こまつな	1/2袋	2.5cm幅	
油揚げ	1枚	せん切り	
米サラダ油	小さじ1		
ごま油	小さじ1		
酢	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
食塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		
砂糖	小さじ1		
しょうが	ひとかけ	おろし汁のみ使用	