

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ドレッシングは、低温でにんにくの香りを引き出すように加熱をしてください。
- ②野菜はよく水を切ってください。

【味噌きんぴら】	4人分量	切り方	作り方
にんじん	1/3 本	千切り	①野菜は茹でて、水にとり冷やす。
きゅうり	1/2 本	千切り	②ドレッシングの調味料を加熱する。
もやし	1 袋		③①にドレッシングとごまを加えて混ぜ合わせる。
(ドレッシング)			
ごま油	小さじ2		
にんにく	ひとかけ	みじん切り	
食塩	小さじ1/3		
ラー油	好みの量		
白いりごま	大きじ1		