

# 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使用するみそによっては、量を調整してください。
- ②余分な水分が出るため、食べる直前にタレを混ぜ合わせてください。

【野菜のごまみそ和え】	4人分量	切り方	作り方
キャベツ	120.0 g	短冊切り	①野菜は茹でて冷却する。
にんじん	1/3 本	千切り	②☆の調味料を混ぜ合わせて、レンジで加熱し冷却する。
カットわかめ	3.0 g	戻す	③①に②とすりごまを加えて混ぜ合わせる。
もやし	1/2 袋		
白みそ	大さじ1	たれ	
砂糖	大さじ1	たれ	
みりん	小さじ1と1/2	たれ	
水	大さじ1	たれ	
白すりごま	大さじ1と1/2	たれ	