

【水菜とくきわかめの和え物】 (浦安市千鳥学校給食センター)

〈材料・分量・切り方〉

| 材料       | 分量 (1人分) | 切り方など     |
|----------|----------|-----------|
| ハム       | 5 g      | 千切り       |
| くきわかめ    | 8 g      |           |
| 水菜       | 5 g      | 2cmに切る    |
| 人参       | 3 g      | 2cmに千切り   |
| もやし      | 20 g     |           |
| ドレッシング   |          |           |
| さとう 上白   | 0.7 g    | (小さじ1/6弱) |
| 穀物酢      | 1 g      | (小さじ1/5)  |
| こいくちしょうゆ | 1.7 g    | (小さじ1/3弱) |
| サラダ油     | 少々       |           |
| 塩        | 少々       |           |

〈作り方〉

- 1 野菜を茹でて冷ます。
- 2 調味料をすべて混ぜ合わせる。
- 3 茹でた野菜とハム、調味料で和える。



\* 給食で使用している調味料はご家庭のものとは塩分量など違う可能性があります。また、大量調理のため煮込む際の蒸発量も違う可能性があります。  
ご家庭で作る場合には水加減や調味料は、調整してください。