

いつも給食をおいしく食べていただきまして、ありがとうございます。  
お問い合わせいただきました給食レシピです。ご活用ください。

## 【えのきサラダ】

〈材料・分量・切り方〉

| 食品名    | 分量（1人分） |   | 切り方    |
|--------|---------|---|--------|
| もやし    | 20.00   | g |        |
| 小松菜    | 10.00   | g | 3cmに切る |
| えのきたけ  | 8.00    | g | 3cmに切る |
| きざみのり  | 0.40    | g |        |
| サラダ油   | 0.50    | g |        |
| 穀物酢    | 1.00    | g |        |
| さとう 上白 | 0.50    | g |        |
| 醤油     | 2.00    | g |        |

〈作り方〉

- 1、小松菜、えのきを切っておく。
- 2、もやし、小松菜、えのきを茹でて冷やす。
- 3、調味料を混ぜてドレッシングをつくる。
- 4、2の野菜とドレッシング、きざみのりを和える。  
（きざみのりが固まりやすいので少しずつ入れる）



\*調味料は1人分のレシピなので、ご家庭で調節してください。

\*野菜だけでも十分美味しいですが、ツナやハムを加えても美味しいです。