

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。