

学校給食
オリジナル



かんぴょうの ごまみそ和え



★かんぴょうの食感をいかし、いろいろもよいみそ味の和えものです。ごまと調味料を先に合わせておくと野菜となじみやすくなります。

材料【4人分】

かんぴょう	15g
にんじん	40g(1/4本)
ほうれん草	80g
もやし	80g
白すりごま	大さじ1
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① かんぴょうは水洗いをしてから塩でもみ、水で洗う。(塩は分量外)
鍋にかんぴょうとかんぴょうがかぶるくらいの水を入れてゆでる。
あら熱がとれたら水気をしぼり3cmの長さに切る。
- ② にんじんはせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ③ ほうれん草はゆでて冷水にとり、3~4cmの長さに切る。もやしはよく洗い、ゆでて冷ます。
- ④ かんぴょうと②③の野菜の水気をよくしぼり、白すりごま、調味料とまぜあわせる。