

# にらともやしのかぼす和え



## ■ 説明

平成28年度学校給食料理教室より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・にら.....10g
- ・もやし.....40g
- ・にんじん.....8g
- ・しょうゆ.....2g
- ・砂糖.....0.6g
- ・かぼす酢.....1.2g
- ・ごま油.....1g

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ①にらは3cm程度に切る。にんじんは細切りにする。
- ②もやしはよく洗っておく。

### 2. 調理

- ①野菜はさっと茹でたあと、水にさらし、よく水気をしぼる。
- ②水気をしぼった野菜に調味料を和える。