

ちりめんと野菜のごま和え



■ 説明

平成29年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・ちりめん.....3g
- ・ほうれん草.....20g
- ・にんじん.....8g
- ・白菜.....25g
- ・いりごま.....1.5g
- ・かつお節.....0.5g
- ・薄口しょうゆ.....2.5g
- ・三温糖.....1.5g

■ 手順

1. 下準備

- ・ちりめんは茹でておく。
- ・ほうれん草、白菜は3cmの長さに切り、にんじんは3cmの短冊切りにし、全て茹でて冷まし、軽く水気をしぼる。
- ・いりごまはすりつぶしておく。

2. 調理

- ①ボウルに薄口しょうゆ、三温糖を混ぜ合わせる。
- ②①に野菜と茹でたちりめんを入れ、混ぜ合わせ、最後にごまとかつお節を入れ、軽く混ぜる。