



きゅうしょく

給食のメニュー Let's Cooking

き ぼ だいこん 切り干し大根の

ちゅうか 中華サラダ



ざいりょう にんぶん 材料(4人分)

○ハム…2枚

○ほうれん草…1株

○切り干し大根…25g

●米酢…小さじ2

●オイスターソース…小さじ1と1/2

●砂糖…小さじ1

●しょうゆ…大さじ1/2

●ごま油…小さじ3/4

つく かん 作り方

- ① 切り干し大根を水で戻しておく。
- ② ハムは細切り、ほうれん草は2センチ程度に切る。
- ③ Aをしっかりと混ぜ合わせておく。
- ④ ボンレスハム・ほうれん草・切り干し大根を下茹でし、冷水で冷まして、しっかりと水気を切っておく。
- ⑤ ④に③をあえたらできあがり。