

茎わかめのチヨナムル



茎わかめはわかめの茎の部分でわかめより、ミネラルや食物繊維が豊富です。給食では積極的に海藻をメニューに入れています。

【材料】	切り方	4人分
茎わかめ	(戻す)	60 g
もやし		40 g
えのきたけ	(3 cm)	20 g
いりごま(白)	(乾煎り)	4 g
しょうゆ		12 g
三温糖		5 g
すりにんにく		少々
パプリカ粉		少々
ごま油		8 g
穀物酢		8 g

【作り方】

- ①茎わかめは水で戻してゆでる。
- ②もやしとえのきはゆでてさましておく。
- ③しょうゆから酢までまぜてたれを作る。
- ④冷ました材料をドレッシングで和える。

