

簡単!すぐできる! 給食 レシピ

8月3日(月)
の献立

やさい
野菜のアーモンドあえ



きゅうしよく にんぎ やさい
給食で人気の野菜メニューです。アーモンドをたっぷ
いり入れて作ってみましょう。

作り方

- ① 小松菜をレンジで加熱して3cm幅に切る。
- ② もやしを4分間レンジで加熱する。
- ③ しょうゆと砂糖とアーモンドをボウルで混ぜる。
- ④ ボウルに水気をしぼった小松菜ともやしを入れてよく和える。
- ⑤ 塩をふって出来上がり。

★冷凍ブロッコリーやいんげんを使うと包丁を使わずに作れます♪

材料 (4人分)

・小松菜	1袋
・もやし	1/2袋
・しょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ2
・塩	ひとつまみ
・アーモンド(粉末かダイスカット)	大さじ3