

簡単!すぐできる!

給食 レシピ

5月 15日(金)

の献立の予定でした。

きゅうりともやしのナムル



作り方

きゅうりともやしがあれば、あっという間に出来上がる副菜です。毎食野菜をたっぷり食べましょう♪

材料

- ・きゅうり、もやし、塩
- ・酢:しょうゆ:砂糖 = 2:1:1
- ・ごま油、白ごま

- ① きゅうりは縦半分にしてから斜めに薄切りする。
- ② もやしを洗い、ゆでる。(耐熱容器に入れて電子レンジで加熱してもOK)
- ③ きゅうりともやしに塩を少々かけて冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③をよく絞って、調味料とごま油、白ごまの順に和える。