

給食メニューを

作ってみよう！

かみかみ和え

材料（1人分）

- さきいか……………3. 6g
- にんじん……………4. 2g
- きゅうり……………18g
- 大根……………25. 2g
- 白すりごま……………0. 7g
- 砂糖……………1. 22g
- 酢……………1. 22g
- うす口醤油……………0. 5g

作り方

- ① にんじん・きゅうり・大根は、せん切りにする。
- ② たれを作る。
調味料・ごまを加熱→冷ます。
- ③ にんじん・きゅうり・大根・さきいかをスチームコンベクションオーブンで加熱し、冷ます。
- ④ ②と③を合わせる。

