

給食メニューを

作ってみよう！

海苔和え

材料（1人分）

- もやし……………33.3g
- きゅうり……………8.3g
- 昆布パウダー……………0.01g
- みりん……………0.5g
- 砂糖……………0.58g
- うす口醤油……………2.33g
- 焼き刻み海苔……………0.1g

作り方

- ① きゅうりはせん切りにする。
- ② たれを作る。
調味料を加熱する→海苔を加える→冷ます。
- ③ もやし・きゅうりを加熱し、冷ます。
- ④ ②と③を合わせる。

