

もやしのごまドレッシング

材 料 名	4人分の分量 (g)	作 り 方	
もやし	80	① キャベツとほうれん草は2cmの長さに切り、玉ねぎと人参は細切りにする。 ② ひじきは水でもどす。 ③ ①と②を加熱し、冷ます。 ④ Aの調味料を混ぜてドレッシングを作り、すりごまと一緒に③を和える。 ※ 調味料は加減してください。	
キャベツ	60		
ほうれん草	40		
玉ねぎ	20		
人参	20		
乾燥ひじき	2		
A {	濃口しょうゆ		大さじ1/2
	酢		小さじ2
	砂糖		小さじ2
	白みそ		小さじ1
	サラダ油		大さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2	
すりごま	大さじ1		

給食センター自慢の手作りドレッシングです。
野菜は食感を残してゆがくと、シャキシャキして
おいしいですね♪

