

もやしときゅうりのメンマ和え

主菜のおかず

副菜のおかず

汁物・スープ

食改さんレシピ



Point

夏はもやしを抜いて、旬のきゅうりとメンマで和えるとさらにおいしい！

材 料 (約4人分)

もやし	100g
味付けメンマ	40g
きゅうり	1本
●こいくち醤油	小さじ1/2
●ごま油	小さじ1/3
●ごま	小さじ1/3

Cooking Instructions

- ① もやしは茹でて、水気を切っておく。
- ② きゅうりは5mm程度の輪切りにする。(給食では茹でています)
- ③ ボウルに①②、味付けメンマと●の調味料を加え、よく混ぜ合わせたらできあがり！