



4人分

調理時間 約 20 分

作り方

1. きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにする。
きれいなポリ袋に入れて、塩を加えて軽くもむ。
2. もやしは洗った後、レンジで1分ほど加熱する。
3. フライパンにごま油、ちりめんじゃこを入れて、カリッとするように強火で炒める。(茶色くなり、香ばしい香りがするまで)
4. ポリ袋にちりめんじゃこ加え、タレを加えてよく振ってなじませる。

材料

きゅうり 100g 1本
キャベツ 1/6個
もやし 100g 1/2袋
塩
しょうゆ・砂糖 各小2

ちりめんじゃこ 30g
ごま油 大1

【タレ】

酢・しょうゆ・砂糖 各大1

* 給食では、すべての野菜を茹でてから作ります。

* にんじんを加えて作ることもあります。

白菜など、ほかの野菜でもおいしく作れます。