



もやしの中華和え



中華献立の付け合わせの定番メニューです。春雨のつるっとした食感が子どもたちに好評です。

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- ・にんじん 20g
- ・もやし 1/2袋
- ・きゅうり 1/2本
- ・塩（塩もみ用） 適量
- ・春雨 12g

(A)

- ・いりごま 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・醤油 小さじ1・1/2
- ・砂糖 小さじ1・1/2
- ・ごま油 小さじ1
- ・塩 少々

作り方

- ①にんじん、きゅうりを千切りにする。
- ②にんじん、もやしを茹でて冷却する。きゅうりと合わせて塩もみをし、水気を切る。
- ③春雨を茹でて冷却後、食べやすい長さに切る。
- ④(A)を混ぜ合わせ、野菜、春雨と和える。
- ⑤塩で味を調える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・麻婆豆腐
- ・もやしの中華和え



富士宮市立学校給食センター