

豆苗ともやしのスッパサラダ

ざいりょう
【材料】

(5) ^{にんしん}人分

※ ^{りょう}量もできるだけ、書いてください。

- ・豆苗 1パック
- ・もやし 2パック
- ・シーチキン 1缶
- ・ほん酢 大じ2~3
- ・ごま油 大じ1
- ・いりごま 適量

つく ^{かた}
【作り方】

- ① 沸騰したお湯にもやし→豆苗の順に入れてゆでる
(もやしを入れ30秒後くらいに豆苗)
- ② 茹たけゆでた後、冷水でひやす
- ③ ひやした水としょうじょうをボウルに入れる
- ④ 油とまいたシーチキン、ほん酢、ごま油、いりごまと混ぜて
お皿に盛りつけて完成

できあ ^{しゃしん}
【出来上がり写真】 (絵でもよい)



りょうり ^{とくちょう} ^{くふう} ^{ところ}
【料理の特徴や工夫した所】

- ・野菜をたくさんおいしく食べられるように子どもの味やシーチキンを入れて味をととのえました。
- ・季節によろが手に入る野菜が年中食べられるようにしました。

※ ^{かんが}考えるのは、^{ひと}一つの料理 (例: 白菜のごま和え 等) で、^{いっしょくばん}一食分の献立 (例: ごはん、^{ぎゅうにゅう}牛乳、からあげ、白菜のごま和え、^{みそしる}味噌汁 等) ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)