



だいとう キラキラ大東



やさしい レッツ♪野菜 クッキング

ちゅうか 中華あえ

きゅうしょく 給食では、ちゅうかりょうり 中華料理のときの組み合 わせとして、ていばん 定番のあえものです。

とてもかんたん 簡単なドレッシングなので、ご 家庭でも、しはん 市販のドレッシングを使わず にてづく 手作りしてみてください。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- こまつな ぶん たば 2分の1束
- もやし ぶん ふくろ 2分の1袋

ちゅうか ※中華ドレッシング※

- ごま油 あぶら こ 小さじ2
- しょうゆ おお じゃく 大さじ2弱
- 砂糖 さとう ひとつまみ
- 一味 いちみ しょうしょう この 少々(お好み)

※あれば、レッドペッパーなどのこま 細かい唐辛子の方がドレッシングとな じみます。

つく かた 【作り方】

- ①ドレッシングは、すべてのちょうみりょう 調味料を合 わせて、よくま 混ぜる。
- ②こまつなは、3~4センチのなが きの長さに切り、もやしといっしょにねっとう 熱湯でさつとゆどお 湯通しをし、れいすい 冷水にとって、かる 軽くしぼり、みずけ 水気を切っておく。
- ④食べるた 直前に、ちよくぜん 直前に、やさしい やさしい 野菜と①のドレッシ ングをあ 合わせて、いただく。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 28キロカロリー
たんぱく質: 1.9グラム
脂肪: 2.6グラム
えんぶん 塩分: 0.6グラム