



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
かてい 家庭でも、しはん 市販のドレッシングを使わず
てづく に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
とうがらし ほう 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
せて、よくまぜる。
- ②こまつなは、3~4センチのなが きに切り、
もやしといっしょにねっとう 熱湯でさつとゆどお
をし、れいすい 冷水にとって、かる みずけ
軽くしぼり、水をき
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
野菜と①のドレッシ
ングをあわせて、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