

学校給食レシピ集

～ 青菜ののりタク和え ～



【材料】 4人分

○小松菜	80 g
○もやし	100 g
○にんじん	30 g
○たくあん	30 g
○きざみ海苔	5 g

～調味料～

◎マヨネーズ	大さじ2
◎しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① 材料を切る
小松菜⇒3 cm程度のざく切り
にんじん⇒干切り
たくあん⇒干切り
- ② 沸騰したお湯に、野菜を入れて茹でる
- ③ ②を冷水にさらして水をきっておく
- ④ ②と刻んだたくあん、海苔をボールにいれ、◎印の調味料と混ぜ合わせて完成

たくあんのポリポリした食感がよく、
海苔の風味、マヨネーズ味とも絶妙に
合います！

