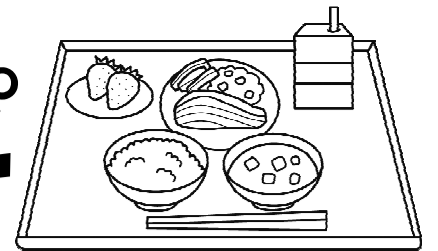


大北小の給食 レシピ



料理名

もやしの彩りサラダ



材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
緑豆もやし	200	1袋	① きゅうり、ベーコンを切る。 ② もやしは茹でて、流水で冷やしておく。 ③ フライパンにベーコンとパン粉を入れてこんがり焦げ目がつくまで炒める。 ④ もやしときゅうりを混ぜて、お皿に盛る。 ⑤ その上に③をのせる。 ⑥ ドレッシングをかけて完成。
きゅうり	50 (1/2本)	せん切り	
乾燥パン粉	6		
ベーコン (ハムでも可)	30	短冊切り	
ごま油	6	小さじ1と1/2	
砂糖	3.6	小さじ1強	
塩	1.2	小さじ1/6	
こしょう	少々		
薄口しょうゆ	9	小さじ1と1/2	
酢	8	小さじ1強	

【ポイント】

- ★ドレッシングではなく、市販のポン酢をかけていただいても美味しく食べることができます。
- ★パン粉とベーコンがアクセントになっているため、野菜をたくさん食べたいときにおすすめです。