

給食メニューを

作ってみよう！



竹輪と胡瓜の磯辺和え

材料（1人分）

竹輪	12g
胡瓜	10g
もやし	28g
青のり	0.08g
砂糖	0.36g
塩	0.18g
うす口醤油	1.8g
昆布パウダー	0.01g

作り方

- ① 竹輪は半月切り、胡瓜は輪切りにする。
- ② たれを作る。
調味料・青のりを加熱→冷ます。
- ③ 竹輪・胡瓜・もやしをスチームコンベクションオーブンで加熱し、冷ます。
- ④ ②と③を合わせる。

