

給食メニューを 作ってみよう！

海苔和え

材料（1人分）

- もやし……………33. 3 g
- きゅうり……………8. 3 g
- 昆布パウダー……………0. 01 g
- みりん……………0. 5 g
- 砂糖……………0. 58 g
- うす口醤油……………2. 33 g
- 焼き刻み海苔……………0. 1 g

作り方

- ① きゅうりはせん切りにする。
- ② たれを作る。
調味料を加熱する→海苔を加える→冷ます。
- ③ もやし・きゅうりを加熱し、冷ます。
- ④ ②と③を合わせる。

