

☆もやしの手ムル☆

【分量（4人分）】

| | | |
|---------------|------|------------|
| もやし | | 120g（1/2袋） |
| きゅうり | | 24g（中1/4） |
| しょうゆ | ★調味料 | 8g（大さじ1/2） |
| 三温糖 | | 5g（大さじ1/2） |
| ガーリック パウダー | | 少々 |
| ごま油 | | 2g（小さじ1/2） |

※分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① もやしは、ざく切りにする。きゅうりは、輪切りにする。
- ② もやし、きゅうりをお湯でさっと茹で水気を切る。
- ③ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷えたら、★調味料で和える。

もやし、きゅうりを用いているため、歯ごたえのよい料理です。また、ガーリックパウダーの香りやごま油の風味がより食欲をそそります。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 14kcal
たんぱく質 0.8g
食塩相当量 0.2g



※ 給食では、衛生管理基準に従い生野菜の使用はしないためきゅうりも茹でて使用しています。