

さくら草の給食レシピ

ピリ辛もやし

ピリ辛に味を付けたもやしです。もやしをたっぷり食べられます。



<材 料> 4人分

- | | | |
|--------------|---------------|-----------|
| ・もやし・・・220g | ・きゅうり・・・50g | ・食塩・・・少々 |
| ・砂糖・・・小さじ1杯 | ・しょうゆ・・・小さじ2杯 | |
| ・酢・・・小さじ1/2杯 | ・ごま油・・・小さじ1枚 | ・豆板醤・・・少々 |

<作り方>

- ① もやしはゆでて冷ます。きゅうりは輪切りにして、食塩を振る。野菜の水分をよく切る。
- ② 調味料を混ぜ合わせる。豆板醤は、辛さを見ながら加える。
- ③ 野菜を②の合わせ調味料で和える。

