

10月19日「みよしふるさとランチの日」の給食レシピをご紹介します♪

料理名

もち麦とひじきのマヨサラダ

材料	分量(4人分/g)	下ごしらえ・切り方等	【作り方】
・干しひじき	9(大さじ3)	調味料 A	① 干しひじきを水で戻して、調味料 A で炒めて下味をつけ、冷ましておく。
・砂糖	5(小さじ1と1/2)		
・しょうゆ	6(小さじ1)		
・もち麦	24(大さじ6程度)	茹でておく	② 野菜を切り、蒸す又は茹でる等で火を通し、冷ましておく。
・キャベツ	150(1/6玉)	ざく切り	
・にんじん	24(1/4本)	細切り	
・きゅうり	24(1/4本)	輪切り	③ すべての材料と調味料 B をよく和えて完成♪
・ホールコーン缶	24(大さじ2)		
・茹で大豆	24(大さじ3程度)		
・ハム	24(1~2枚)		※学校給食ではノンエッグマヨを使用していますが、ご家庭にあるマヨネーズでもおいしく仕上がります。
・すりごま	5(小さじ2)	調味料 B	
・ノンエッグマヨ	34(大さじ3)		
・米酢	適宜		
・砂糖	3(小さじ1)		



レシピ提供:甲奴学校給食共同調理場より