

平成30年7月

# 給食の人気メニュー

いただきますゴン♡

## 庄内麩のごま酢あえ



材料	4人分	作り方
庄内麩（刻み）	12g	<p>①庄内麩はお湯で戻して、水気を絞る。 Aの調味料と一緒に煮て、冷蔵庫に入れて冷やす。</p> <p>②にんじんは干切りにする。ほうれん草はきれいに洗う。</p> <p>③ほうれん草は茹でてから、2cm幅にざく切りにして水気を切る。</p> <p>④にんじん、もやしは茹でて水冷し、水気を切る。</p> <p>⑤庄内麩、野菜、調味料をあえて味を整える。</p> <p>庄内麩を煮た汁気も一緒にあえる。</p>
濃口しょうゆ	小さじ1	
三温糖	小さじ1/3	
和風だし・水	少々	
もやし	100g	
にんじん	30g	
ほうれん草	100g	
濃口しょうゆ	小さじ2弱	
穀物酢	小さじ2弱	
三温糖	小さじ1/3	
ごま油	小さじ1/2	
いりごま	4g	



庄内麩に味がしっかりついているため、野菜もパクパクすすむ1品です。  
庄内麩の代わりに、油揚げを煮てもおいしくいただけます。