給食のレシピをご家庭で！！

季節のスナップえんどうを食べよう！

すなっぷえんどうのごまあえ

スナップえんどうのごまあえ

材料（３～４人分）		切り方や準備
キャベツ	１／６ 個	５ミリ幅の短冊切り
スナップえんどう	10 個	大きい場合は半分に切る
人参	１／３ 本	せん切り
とうもろこし（缶）	20 g	
しょうゆ	大さじ 1.5	
酢	大さじ 1	
ごま油	小さじ 1	
砂糖	小さじ 1.5	
炒り白ごま	大さじ 1	

調 理 方 法

①　野菜はゆでた後、冷却する。
②　しっかりと水切りして、食べるまで冷蔵庫で冷ましておく。
③　調味料をすべて合わせて、混ぜておく。
④　②と③、ごまを和えて盛りつける。

※　ごまは事前に煎って冷ましておくと、香りがよくなります。
※　給食ではサラダや和えものの食材も加熱して、冷却するなどの温度管理を行っていますが、ご家庭ではお好みに合わせて調理してください。

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。