

# 給食レシピ紹介



## 【もやし中華和え】

### ★材料（5人分）

きくらげ（乾）	5g	・・・水で戻し、味をつける。		
しょうが	2g	こいくちしょうゆ	3.5g	みりん 3.5g
とりささみチャンク	30g			
にんじん	20g	・・・せん切り。		
もやし	160g	・・・しっかり、水で洗う。		
にら	25g	・・・2cm幅に切る。		
冷凍コーン	40g			
さとう	4.5g	うすくちしょうゆ	6g	
酢	10g	ごま油	4g	塩 0.3g

### ★作り方

- ①給食では、野菜は、すべて加熱した後に、冷まします。  
※家では、にんじんは、塩もみをする、もやし、にら、コーンは湯がいて水に取り、冷ます。といいでしょう。コーンは、缶詰の場合はそのまま使ってもいいです。
- ②乾燥きくらげは、水で戻して食べやすい大きさに切る。鍋に、きくらげと、せん切り（または、おろす。）しょうが、こいくちしょうゆ、みりんを入れて火にかける。味をつけて、冷ます。（焦がさないように、気をつけてください。）
- ③調味料は、合わせておきます。（味見をして、調整してください。）
- ④野菜を、軽くしぼって水分を出します。その後、とりささみチャンク、野菜、きくらげを調味料で和えて完成です。

### ★アレンジいろいろ

- ・今回は、とりささみチャンクをを使いました。ハムでもおいしくできます。
- ・家にある野菜、きゅうり、キャベツ、小松菜を入れてもいいです。
- ・きくらげの代わりに、莖わかめ、わかめなどの海藻でもおいしいです。給食では、きくらげに下味をつけて、野菜に加えます。

給食センターでは、もやしは、他の野菜と比べると、流水で、しっかりていねいに洗っています。

もよしの「ひげ」の部分を取ると、おいしく仕上がると言われています。給食センターでは、量があまりにも多くてできません。

