

おすすめ レシピ

～もやしのごまドレッシング～

〈材料（6人分）〉

もやし 1袋（200g）

小松菜 120g

にんじん 1/3本

白いりごま 大さじ1

しょうゆ 小さじ2

A 酢 小さじ2

油 小さじ1

砂糖 小さじ2

〈作り方〉

①小松菜、にんじんは食べやすい大きさに切る。

②にんじん、小松菜、もやしをゆでて冷まし、水気をよく切る。

③Aの材料をよく混ぜてドレッシングを作る。

④②と③とごまを和える。

少し甘めのドレッシングで、もやしや青菜によく合います。水分が出やすいので、食べる直前に和えると良いです。



9月17日（火）の献立は、けんちんうどん、牛乳、かぼちゃのかのこ揚げ、もやしのごまドレッシング、お月見ゼリーです。今日は十五夜ですね。給食では、お月見ゼリーのほか、「いも名月」にちなんださといもの入ったけんちんうどんの献立でした。

