

ハッピー しあわせ きゅうしょく ☆ Happy(幸せ)給食 ☆

えだまめ 【枝豆サラダ】



ざいりょう にんぶん 【材料 (4人分)】

えだまめ (ゆであとのむき身)	50 g
ほ 干しひじき	5 g
もやし	120 g
にんじん (せんき切り)	20 g
きゅうり (わぎ輪切り)	20 g
しろ 白ごま	大さじ1
さとう	小さじ2
うすくち 淡口しょうゆ	大さじ1
す 酢	小さじ1
あぶら ごま油	小さじ1/2

「
A
」



しゅん えだまめ りょうり
 旬の枝豆をいろいろな料理
 でおいしくいただきます。

しゅうかく はたけ
 収穫したてで畑で
 じゅく だいず
 熟すと大豆になるよ！

つく かた 【作り方】

- ① ほ 干しひじきを みず もど 水で戻す。
- ② やさい き 野菜を切り、①のひじきとゆで、 さ 冷ます。
- ③ しろ 白ごまをフライパンで 炒る。
- ④ ②と③を A の ちょうみりょう あ 調味料で和える。