

作ってみてね！

のとのめぐみの給食レシピ

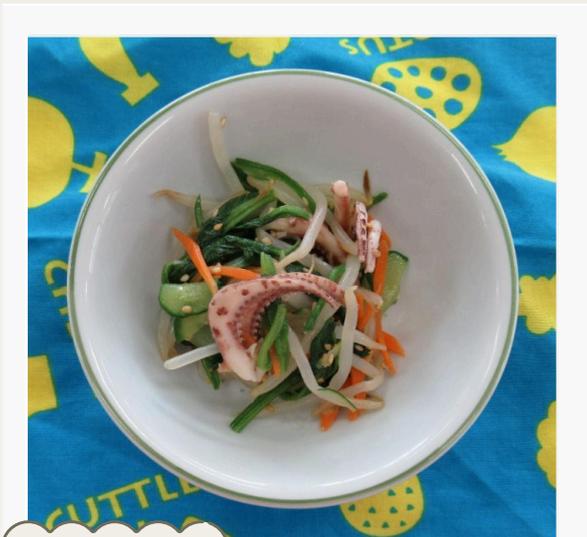
(鳳珠郡学校教育研究会学校給食部会)



Recipe

No. 10

いかのいしるあえ



Point

残ってしまいがちな、いかゲソを使って
います。あえものにいれることでおいしく
食べることができます。

材 料 4人分

いかゲソ	60 g
きゅうり	1/2本
ほうれんそう	1束
もやし	1/2袋
にんじん	1/8本
白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
うすくちしょうゆ	小さじ1/3
いしる	小さじ1/3
おろしにんにく	少々

作り方

- 1 いかゲソはゆで、冷ます。
- 2 きゅうりはななめせん切り、にんじんはせん切りにする。
- 3 野菜はゆでて、水冷する。
- 4 ゆでたいかゲソ、ゆでてしぼった野菜を調味料であえる。