

学校給食レシピ紹介

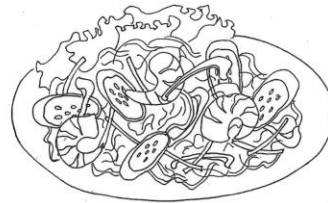


ヤムウンセン<タイ料理>



材 料 1人分

おきえび	10 g
にんじん（せん切り）	5 g
キャベツ（せん切り）	20 g
もやし	8 g
春雨（カットする）	3 g
きゅうり（縦半分ななめ切り）	5 g
中華ドレッシング	8 g



つくりかた

1. えびをゆでます。
2. にんじん、キャベツ、もやし、春雨、きゅうりの順に同じ鍋でゆでます。
3. ゆでた後は水にさらさず仕上げます。

※給食ではすべての食材を加熱し、あたたかいまま配缶しています。

※ご家庭では、必要に応じてゆでてください。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 今年度は大阪万博開催にちなんで、世界の料理を実施しています。
- 毎月レシピをご紹介しますので、是非お家でも作ってみてください。