

2014年10月～12月村上市給食

1	料理名	そうめんかぼちゃの中華風サラダ
	コメント	中華風サラダの春雨をそうめんかぼちゃに変えて、野菜を多く摂れるレシピにしました。
	材料 (4人分)	そうめんかぼちゃ 300g ロースハム 2枚 人参 1/4本 きゅうり 1/2本 醤油 大さじ1 砂糖 小さじ1 酢 小さじ2 ごま油 小さじ1/2 白ごま 小さじ1
	作り方	1、そうめんかぼちゃを輪切りにしてゆで、流水にさらし、ほぐして水気をきる。 2、ハムは細切り、人参、きゅうりはせん切りにする。 3、ボウルに調味料、白ごまを合わせ、2を入れて混ぜ合わせる。 4、3に1を入れて和える。
	ワンポイント	缶詰めのパイナップルを入れてもおいしいです。