

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★野菜のんにく醤油和え★



野菜を食べよう！
～めざそう 1日 350g～

にんにくの味と香りがやみつきになる和え物です。
にんにくフレークの簡単な作り方も紹介しているので、様々な料理に使ってみてくださいね！



| 材料 | 4人分 (g) | 目安量 | 切り方 |
|-----------|---------|---------|----------|
| キャベツ | 110 | 2枚 | 千切り |
| 小松菜 | 70 | 1/3 束 | ゆでて、ざく切り |
| にんじん | 20 | 2cm | 千切り |
| ごま油 | 2 | 小さじ 1/2 | |
| 濃口しょうゆ | 6 | 小さじ 1 | |
| 塩 | 1 | ひとつまみ | |
| にんにくフレーク* | 0.4 | | |

〈作り方〉

- ① お湯を沸かしておき、キャベツ、小松菜、にんじんをそれぞれゆでる。
- ② 流水で冷まして、水気を絞る。
- ③ ボールに、②を入れて、調味料、にんにくフレークを混ぜ合わせる。

*にんにくフレークを手作りしてみよう！

「にんにくフレーク」は、お店でも販売していますが、家庭でも電子レンジを使って作ることができます。簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね！

いつものサラダに少し加えたり、ラーメン・スープなどにふりかけてもおしゃれですね★



〈材料〉

- にんにく 1～2かけ (10g)
- サラダ油 大さじ1 (12g)

〈作り方〉

1. にんにくは薄切りにして、にんにくのしんを楊枝で取り除く。
2. 小さめの耐熱容器に、にんにく・サラダ油を入れて、ラップをせずに電子レンジ 600W で2～3分加熱して完成。

※フライパンに油を入れて作ることもできます。160℃の揚げ油で色がつくまでじっくりと揚げてください。
※にんにくは、好みでみじん切りにしてもいいですね！