

## → もやしと小松菜の和え物



### 材 料(4人分)

もやし	80g
小松菜	40g
しょうゆ	小さじ1
砂糖(上白)	小さじ1/3

## → 作り方

1. もやしは洗っておく。小松菜は洗って3cmくらいに切る。
2. 砂糖としょうゆを混ぜる。
3. もやしと小松菜は茹でこぼし、水にさらして冷ましたら水を切る。
4. ③をボウルに移し、②で和える。

※学校給食では、サラダ・和えものの野菜は全て加熱し、真空冷却機で急冷しています。