



きゅうしょく じんき
給食の人気メニューを
うち つく
お家で作ってみませんか？

きゅうしょく
☆給食アレンジレシピ☆

もやしのおムル

よい 用意するもの



- ・もやし
- ・塩
- ・にんにくチューブ
- ・しょうゆ
- ・ごま油

- ・電子レンジ

もやしをよくあらいます



ふくろ み
もやしの袋をよく見ると、
しょうみきげん か
賞味期限が書いてありますね。
だいちょうきん さいきん
もやしには、大腸菌という細菌が
ついていることがあるので、
しょうみきげんない た
よくあらい、賞味期限内に食べましょう。

でんし
ラップをして電子レンジにかけます
(600wで2分)



しお
塩 ひとつり
にんにくチューブ 1~2cm



しょうゆ 大さじ1
あぶら
ごま油 小さじ1



しろ
白ごま 小さじ2



ま あ
よく混ぜ合わせます



さら も っ かんせい
お皿に盛り付けて，完成！



チャレンジ

ほか やさい い
他の野菜も入れてみよう！



ぎ
せん切りにした
にんじん、きゅういを
い
入れてみたよ！