

6月の給食より

グリーンアスパラのごまじょうゆ

材料（4人分）

アスパラガス 100g

※ さとう 小さじ1
淡口しょうゆ 小さじ2
白ごま



《作り方》

- ① 白ごまは弱火で炒っておく。
- ② ※の調味料をさっとわかしてタレを作り、冷ます。
- ③ アスパラは根元の固いところを切り落とし、2cm幅程度に切り、塩ゆでする。
- ④ アスパラが冷めたら②のタレであえ、ごまをふって仕上げる。

材料の 切り方	輪切り	半月切り	いちょう切り	小口切り
		大根・人参など	大根・人参など	大根・人参・かぶなど
乱切り	ささがき	ひょうし木切り	短冊切り	色紙切り
ごぼう・人参など	ごぼうなど	じゃがいも・人参など	大根・人参など	大根・人参・など
せん切り	みじん切り	さいの目切り	くし形切り	
キャベツ・人参など	玉ねぎ・パセリなど	豆腐・じゃがいもなど	玉ねぎ・レモンなど	

