平田中学校

ごまネーズ和え

材料（給食１人分）

ほうれん草（２ｃｍ）	４０ｇ
かに風味かまぼこ	１０ｇ
マヨネーズ	５ｇ
濃口しょうゆ	０．５ｇ
すりごま	０．５ｇ

作り方

①ほうれん草は２㎝の長さに切り、塩ゆでし、流水にとって水気を切る。

②かに風味かまぼこを加熱し、ほぐす。

③ボウルに①と②を入れて、マヨネーズ、しょうゆ、すりごまで和える。

※給食用に分量および作り方を一部変更しています。
※大量調理用の分量のため、ご家庭で作る際には量を調整してください。