

7月のふるさと給食（磐田市）のおすすめメニューのレシピ

しらすのあえもの

<材料4人分>

しらす	25 g
もやし	120 g
きゅうり	1/2本
カットワカメ（乾燥）	4 g

塩	小さじ1/5
とりガラスープ（顆粒）	小さじ1/2
おろしにんにく	1センチ
ごま油	大さじ1
こしょう	少々



<作り方>

- ① しらすはフライパンで炒る。皿に広げて冷ます。
- ② カットワカメは水に漬けてもどす。
- ③ もやしは水からゆでる。沸騰しかけたら、ざるに揚げ、水にとって冷ます。
- ④ きゅうりは斜め半月に切り、軽く塩（分量外）をまぶす。
- ⑤ ボールに塩、とりガラスープ、おろしにんにく、ごま油、こしょうを加え混ぜる。
- ⑥ ②③④の水気を絞り、⑤に加える。①のしらすも加え、全体を混ぜる。