

◆ 大豆ともやしの味噌マヨ和え

< 中学部以上 >

画像準備中

行事用名	
料理区分	和え物
季節	
調理時間	
地域情報	
主な食材	

< 材 料 >

食品名	数量	調理指示
水煮大豆	17 g	
もやし	23 g	
きゅうり	20 g	輪切り
にんじん	10 g	いちょう切り
希少糖含有シロップ	2 g	(同量の砂糖で代用可)
こいくちしょうゆ	2 g	
中みそ	2.8 g	
エッグケア マヨネーズ	2.8 g	

<コメント1>

<コメント2>

<コメント3>

野菜等は調理指示通りに切る

<作り方>

- ① 調味料を合わせて冷蔵庫に入れておく。
- ② 釜に湯を沸かし、水煮大豆・もやし・きゅうり・にんじんをボイルする。
- ③ 温度確認後、真空冷却機にいれる(又は水冷後、よく絞って冷蔵庫に入れる)。
- ④ 野菜を調味料で和える。温度確認後、配食する。
- ⑤