

給食レシピ紹介

甘めの味付けで、野菜がたくさん食べられます。ちくわの代わりに、かにかまなどでもおいしいです！



料理名

キャベツのごま和え



材料	5人分	作り方
キャベツ	150g	① キャベツは太めの干切りにしてゆで、ざるにとる。
人参	50g	② 人参も干切りにしてゆで、ざるにとる。
小松菜	50g	③ 小松菜はゆでて水にさらし、絞って3cmに切る。
ちくわ	1本	④ ちくわは薄めに輪切りにする。
★醤油	大さじ1	⑤ ボウルに(★)とすりごまを入れ、②～⑤を全部入れて
★砂糖	大さじ1	混ぜ合わせる。
★みりん	小さじ1	
白すりごま	大さじ1	