

## 給食レシピ紹介

塩昆布のうまみで、キャベツがたくさん食べられます。キャベツをちぎったり、材料を混ぜたり、お手伝いにもおすすめです。



料理名		昆布和え	
材料	5人分	作り方	
キャベツ	2枚	①	キャベツは、芯を取って食べやすい大きさに手でちぎる。
きゅうり	1本		きゅうりは、縦半分に切ってから斜め薄切り。
食塩	小さじ1/5	②	キャベツ・きゅうりに塩をしてよく混ぜ、5分ほどおく。
白いりごま	小さじ1	③	②で出た水分をきいたら、塩昆布・ごま油・ごまを加え、よく混ぜる。
塩こんぶ	5g		
ごま油	大さじ1		※給食では、食材をすべて加熱冷却してから、和えています。
			※ポリ袋に材料を入れて混ぜると手軽にできます。