

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

<ゆかり和え>

材料 4人分

キャベツ 120g (太め千切り)

きゅうり 40g (輪切り)

りょくとうもやし 80g

*ゆかり 0.8g、塩 0.8g

作り方

③野菜はそれぞれ切って、ボイルし水けをきって冷ます。

④①の冷ました野菜と*ゆかり、塩をまぶして和える。

★ゆかりは、「三島 ゆかり (200g入り)」を給食では使っています。

給食室からこんにちは!



給食レシピ! 作ってみてね

<小松菜のおかか和え>

材料 4人分

キャベツ 60g (太め千切り)

小松菜 80g (2cm幅切り)

りょくとうもやし 80g

*しょうゆ 8g (小さじ1強)

*かつお節 0.8g

作り方

①野菜はそれぞれ切って、ボイルし水けをきって冷ます。

②①の冷ました野菜と*しょうゆを入れて混ぜてから、かつお節を入れ和える。

★野菜は、ほうれん草、水菜、きゅうり、にんじんやわかめなどでも美味しいです。