

ご家庭でつくってみませんか？

人気の給食レシピ

キャベツの塩こんぶあえ



【材料(ざいりょう)(4人分)】

- ・キャベツ…………… 100g
- ・きゅうり …………… 50g
- ・もやし…………… 80g
- ・にんじん …………… 25g
- ・塩(しお)こんぶ…………… 4g
- ・しょうゆ …………… 小さじ 1
- ・ごま油…………… 小さじ 1/3
- ・白いりごま…………… 小さじ 2/3

【 作り方 】

- ①キャベツは 1cm 幅の短冊切り、きゅうりは薄く輪切り、にんじんは千切りにします。
- ②キャベツ、にんじん、もやしをゆでて水気を切り、冷まします。
- ③ゆでた野菜に塩こんぶ、しょうゆ、ごま油、白いりごまを加えて和えます。

○ポイント:季節の野菜や家にある残り野菜でアレンジして作ってみてください。ごま油の風味がおいしさを引き立てます。