



# かんたん・おいしい給食レシピ ⑥

## <レッツ クッキング!>

令和2年3月 下松市立小学校給食センター



\*おうちの方へ

手軽に作るができるように、材料は目安量を表記しています。調味料の量は様子を見て加減してください。

野菜は、下記の2種類だけでなく、はくさい・にんじんなど、ご家庭にあるものも活用してください。

### ゆかいあえ



ざいりょう 材料(4人分)  
にんじん



- キャベツ はまい 葉4枚
- もやし ふくろ 1/2袋
- いりごま おお 大さじ1/2
- ゆかり こ 小さじ1
- しょうゆ こ 小さじ1

### つくり方

①キャベツを線切りにする。



②なべに湯をわかし、キャベツともやしを入れてゆでる。

(\*電子レンジを使ってもよいです。)



③ゆで終わったら、水につけて、すぐに取り出し、しぼる。



④ボウルに、しぼった野菜といりごま・ゆかり・しょうゆを入れて混ぜ合わせる。

