

給食のレシピ紹介コーナー



今月は、とっても簡単な一品をご紹介します。
お家にある野菜と塩昆布でおいしい和え物のできあがりです。
作ってみて下さいね。

野菜の塩昆布あえ

材料	分量
お家にある野菜	好きな野菜を 200g位 (約4人分)
(白菜)	
(大根)	
(きゅうり)	
(にんじん)	
(キャベツ)	
塩昆布	15g位
薄口しょうゆ	味を見て入れる

【 野菜の組み合わせ例 】

「白菜とにんじん」 「きゅうりと大根とにんじん」
白菜だけ、キャベツだけでもおいしいです。

【 作り方 】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 野菜をゆでて冷ます。(レンジでチンしても手軽でいいですね)
- ③ 野菜と塩昆布をあえる。味をみて、薄口しょうゆを入れる。

毎日の食事に野菜料理を
登場させましょう！
簡単にできるのでおすすめです。

