

# 給食レシピ



## ～うましおキャベツ～

### 材料 (4人分)

*キャベツ	200 g
*きゅうり	50 g (1/2本)
*食塩	少々
*にんじん	40 g
*にんにく	1かけ
*食塩 (岩塩)	小さじ1/2
※岩塩があれば！うま味がでます！	
*ごま油	小さじ2
*昆布茶	少々
*こしょう	少々
*水	小さじ1
*いりごま (白)	小さじ1
*刻みのり	少々

### 作り方

- ①キャベツはざく切り(角風)、きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。
- ②野菜はそれぞれ茹でて、流水で冷まし、水気を切る。きゅうりには塩を振る。
- ③ごま油半分でにんにくを炒め、水、塩、昆布茶、こしょうを加え、加熱する。仕上げにごま油を加える。冷ます。
- ④ごまは炒って、冷ます。
- ⑤②③④と刻みのりを和える。

できあがり♪

※市販されている塩だれを使ってもおいしく作ることができます。



給食のオススメメニューを紹介します！給食の作り方をうちで再現するのは難しいところもあるので、ご家庭でアレンジして、マネできるところを取り入れてみてください♪

