

☆保一小的給食レシピ☆

【和え物編】

キャベツの香味和え

材料	分量(6人分)	切り方	作り方
キャベツ	180g	短冊切り	①ドレッシングの材料をレンジか鍋でさっと加熱して、アルコール分を飛ばす。
きゅうり	90g(1本)	輪切り	
にんじん	30g	千切り	
しょうが	半かけ程度	おろす ドレッシング	②野菜をさっとゆでて水で冷まし、よく絞る。
薄口醤油	小さじ2弱		
塩	小さじ1/5		
みりん	小さじ1		



ワンポイント

- * シンプルな味付けですが、しょうがのさっぱりとした風味で野菜の甘さが引き立つ、人気の和え物です。
- * 給食では、おろししょうがを絞り、汁のみを使用しています。
- * しょうがの量は、お好みで調整してください。(多いと辛くなります。)