



学校給食 レシピ

昆布和え

昆布のうまみで野菜の甘みが引き立ちます！



ae - 9

材料<4人分>

キャベツ 120g (1/8玉)
小松菜 80g (2株)
塩吹き昆布 10g



【一口メモ】

大根や白菜などのどんな野菜にもよく合います。

作り方

①小松菜は3cm幅、キャベツは5mm幅の千切りにする。

②①を茹でて冷水にとって冷ます。

③②の水気をよくしぼり、塩吹き昆布を加えて和える。

【給食献立】

ごはん 焼きししゃも 昆布和え とりじゃが

近江八幡市学校給食センター