



## 学校給食 レシピ

# キャベツの赤しそあえ

シンプルで、さっぱりした味付けが  
子どもにも人気！



ae - 17

### 材料<4人分>

キャベツ・・・中1/4個分  
(200g程度)

赤しそふりかけ・・・小さじ1

写真は給食実施後掲載予定です

#### 【一口メモ】

野菜は加熱することでかさが減り、たくさん食べられます。

電子レンジを使えば、より簡単に作れて、「あと一品、副菜がほしい！」という時にも便利です。

### 作り方

①キャベツを洗い、千切りにする。

②鍋に湯を沸かし、キャベツをさつとゆでる。  
(電子レンジで加熱してもよい。)

③ゆでたキャベツをザルにあげて、流水で冷ます。

④キャベツの水気をしぼり、赤しそふりかけをあえる。

#### 【給食献立】

麦ごはん 焼きししゃも キャベツのゆかりあえ  
肉じゃが

近江八幡市学校給食センター