



学校給食 レシピ

キャベツのしそひじきあえ

しその香りでおいしく食べられます！



ae - 14

材料<4人分>

キャベツ・・・・・・・・180g (1/4個)
にんじん・・・・・・・・1/4本
しそひじきの佃煮・・・15g
(しそ昆布、ごま昆布でも可)

写真は給食実施後掲載予定です

【一口メモ】

しそひじきがなければ、しそ昆布やごま昆布の佃煮でもおいしくできます。
キャベツのかわりに白菜を使ってもおいしいです。

作り方

①キャベツは5mm幅の短冊切り、
にんじんは細切りにする。

②沸騰したお湯に、キャベツとにん
じんを入れてゆがく。

③ゆがいたキャベツとにんじんをザ
ルにあげて流水で冷ます。

④水気を切り、しそひじき佃煮を入
れて和える。

【給食献立】

麦ごはん さばの塩焼き キャベツとしそひじきあえ
根菜と大豆の煮物

近江八幡市学校給食センター