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 ー 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）

【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