



## 学校給食 レシピ

# つぼづけあえ

子どもたちに大人気！給食の定番メニューです！



ae - 10

### 材料<4人分>

キャベツ…160g（3枚程度）  
つぼづけ…40g  
しょうゆ…小さじ1



#### 【一〇メモ】

キャベツを白菜に変えても、おいしく仕上がります。  
歯ごたえがあるので、あごや歯の発達にも大活躍です。

### 作り方

①キャベツを1cm幅に切る。

②キャベツをさっとゆがいて、冷ます。

③キャベツとつぼづけを和える。味がうすければ、しょうゆを足す。

#### 【給食献立】

麦ご飯 やきとり つぼづけあえ じゃがいものみそ汁

近江八幡市学校給食センター