



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
うすくち醤油…小さじ1



【一口メモ】

キャベツを白菜に変えたり、刻み昆布を加えたりし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幅に切ります。

②①をさっとゆがいて、冷まします。

③②とつぼづけを和えて、味が薄ければ、うすくち醤油を足します。

【給食献立】

麦ご飯 こあゆのレモンあえ つぼづけあえ
かしわのじゅんじゅん

近江八幡市学校給食センター