

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名 野菜の昆布あえ

2 材料 (4人分)

・ キャベツ	160 g
・ きゅうり	50 g
・ 塩昆布	5 g
・ すりごま	4 g



3 作り方

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② ①をさっと茹でて、冷水で冷ます。
- ③ ②を塩昆布・すりごまであえる。
*しょうゆで香り付けをしてもおいしい。

4 おすすめのポイント

味付けも簡単で、野菜を手軽にしっかりと食べることができます。
旬のいろいろな野菜でつくることができます。

(山口市 中学校)