

野菜の塩昆布和え

学校名 加美町立中新田小学校

材料（4人分）

・ キャベツ	4枚（ 220 g ）	
・ きゅうり	2本（ 160 g ）	
・ にんじん	2cm輪切り（ 20 g ）	
A	・ しょうゆ	小さじ1（ 4 g ）
	・ ごま油	大さじ1/2（ 6.4 g ）
	・ 塩昆布	（ 6.8 g ）

旬の食材：キャベツ

栄養価（1人当たり）

エネルギー：39kcal

たんぱく質：1.5 g

脂質：1.7 g

塩分：0.4 g

作り方

- ① キャベツは2cm角切り、きゅうりは5mm輪切り、にんじんはせんぎりにする。
- ② 沸騰したお湯で①のにんじん、キャベツ、きゅうりの順にさっとゆでる。その後、冷水で冷やし水気をしっかり切る。
- ③ ボウルに②とAを入れてよく和える。器に盛り付けできあがり。

ワンポイント

キャベツときゅうりは歯ごたえが残る程度に、さっと茹でましょう。冷やして食べると、よりおいしくいただけます。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～