

おすすめレシピ



●冬野菜の梅昆布和え

きゅうしょよていばん やさい うめこんぶ あ きせつ やさい つか かんたん あ もの
給食で定番の野菜の梅昆布和えですが、季節の野菜を使って簡単に和え物が
できます。一度チャレンジしてみてください。

材料 4人分

さい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り 方 な ど
だいこん 大根				100g	ひょうぎ 拍子切り
はくさい 白菜				80g	はば せんぎ 1cm幅の千切り
にんじん 人参				20g	せんぎ 千切り
しお 塩		こんぶ		5g	
かりかり 梅		うめ		1.5g	
ゆがき 塩		しお		0.6g	



1 材料をそれぞれの大きさに切る。

2 大根と人参と白菜はゆがき塩を入れた熱湯でしんなりするまでゆがく。

3 しんなりしたら、火を止めて水にさらす。

4 野菜を水からあげて、水を絞る。

5 野菜をほぐし、かりかり梅と塩昆布を混ぜる。



お好みでしょうゆを入れてください。