

おすすめレベル★★★

給食レシピ キャベツの磯香和え



材料【4人分】

- キャベツ…………… 中3枚（150gくらい）
- 小松菜 …………… 小さめ1株（30gくらい）
- 焼きのり（8切） …………… 5,6枚
- 濃口しょうゆ …………… 小さじ1と1/2



作り方

- ① キャベツは細切りにし、電子レンジで加熱する。
※600Wで2分くらい
- ② 小松菜は食べやすい大きさに切り、下ゆでしておく。
- ③ ボウルに水を切った野菜を入れ、焼きのりを小さくちぎりながら入れる。
- ④ 濃口しょうゆを入れて混ぜる。



ポイント

- しょうゆや焼きのりの量は、味見をして調整してください。
- 野菜は、もやしやきゅうり、ほうれん草などお好みで変えてもいいです。
- アレンジレシピを紹介します。
こちらは、調味料が少なく済み、減塩効果が期待されます！
★ちりめんや釜揚げしらす入り…カルシウムや磯の香りアップ
★ごまやごま油入り……………食物繊維やごまの風味がプラス