

おすすめレベル★★★

給食レシピ たくあんもみ



材料【4人分】

- キャベツ …………… 中3枚（150gくらい）
- きゅうり …………… 1/3本（30gくらい）
- たくあん …………… お好み（30gくらい）
- 濃口しょうゆ …………… 小さじ1/2
- かつお節（個包装） …… 1袋（3gくらい）



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 きゅうりは小口切りにし、塩もみして水分を抜く。
- ③ たくあんは干切りにする。
- ④ 野菜とたくあんをボウルに入れ、しょうゆを加える。
- ⑤ 最後にかつお節をふり入れ、味見をして完成！



ポイント

- しょうゆやかつお節の量は、味見をして調整してください。
たくあんの甘さや塩分加減で調味料の量は変えるといいです。
給食では、甘めの味付けのたくあんを使っています。
- 野菜は、もやしや小松菜、ほうれん草などお好みで変えてもいいです。

★濃い味付けの食品が調味料に変身！

たくあん以外の漬物でもいいです。他にも、こんなアイディアがあります！

- 塩昆布 …………… 「昆布和え」ごま油やごまを入れてもGOOD！
- 赤じそふりかけ … 「ゆかり和え」ごまを入れると食物繊維アップ
- キムチ …………… 「キムチ和え」ごま油や焼きのり入れると香りアップ！