

キャベツの和風サラダ

6/11(火)



★キャベツたっぷりの和風サラダです♪
かつお節のうまみで、野菜がおいしく食べられます。😊

★給食室おすすめのサラダです！

【材料／1人分】

- ・キャベツ……………35g
- ・きゅうり……………8g
- ・にんじん……………5g
- ・かつお削り節………0.5g



【調味料／1人分】

- ・しょうゆ……………2.2g
- ・米酢……………0.5g
- ・三温糖……………1g
- ・キャノーラ油……………1g
- ・塩……………0.5g

【作り方】

- ①にんじん、キャベツは2～3mm程度の細切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②にんじん、キャベツ、きゅうりを茹で、にんじんが柔らかくなったらザルにあげ流水で冷まし、水気を絞る。
- ③ボウルに②の具材と、混ぜ合わせた調味料、かつお節を加えてよく混ぜる。
- ④味がなじんだらお皿に盛り付けて完成。

