

学校給食のおすすめレシピ

やみつきキャベツ

献立の組み合わせ〈例〉

- ・醤油ラーメン
- ・棒ぎょうざ
- ・やみつきキャベツ
- ・牛乳
- ・カルピスポンチ



【材料】 ※小学校中学年 4人分

きゅうり	1本
キャベツ	100g
ごま油	小さじ1
鶏ガラスープの素（粉末）	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	少々

にんにくおろし	少々
白いりごま	小さじ1

【作り方】

- 1 きゅうりは厚めの輪切り、キャベツは大きめにちぎる。
(給食では小さめに切って、ゆでて冷まして使います。)
- 2 調味料を合わせ、キャベツときゅうりを入れて全体に味がからむように混ぜ合わせる。
- 3 最後に白いりごまをふる。

あと一品欲しい時、晩酌のおつまみに。簡単にできてあと引くおいしさです。

