

学校給食のおすすめレシピ

やみつきキャベツ

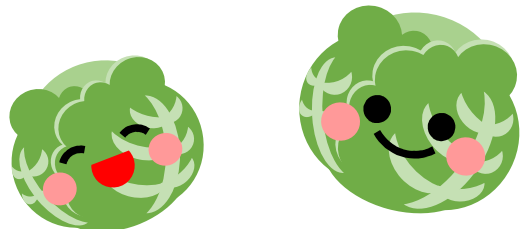
献立の組み合わせ〈例〉

- ・ごはん
- ・秋鮭のみそマヨネーズ焼き
- ・やみつきキャベツ
- ・さつまいも入り豚汁
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

キャベツ	100 g	※ 食塩	一つまみ
きゅうり	100 g	※ しょうゆ	小さじ1/2
※ ごま油	小さじ1弱	※ 上白糖	一つまみ
※ トウバンジャン	少々	※ 白いりごま	小さじ1
※ にんにく（おろし）	少々		
※ 中華スープの素（顆粒）	一つまみ		



【作り方】

- 1 キャベツは大きめのざく切り、きゅうりは少し厚めの輪切に切っておく。
- 2 1を清潔なビニル袋に入れ、※の調味料を入れてよく揉んで混ぜ合わせたらできあがり。

給食では、キャベツときゅうりをさっとゆでて急速冷却してから作っていますが、ご家庭では生のまま和えても問題ありません。その場合、水がでて味が薄く感じる場合がありますので、調味料の量は調整してください。

にんにくと中華だしで、がっつんとパンチのあるキャベツときゅうりの浅漬けです。ちょっと副菜が一品足りない、お父さんのおつまみでチャチャッと一品作りたいたいといったときにおすすめです。