

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

塩昆布あえ

2 材料

(1 人分)

・ キャベツ	35 g
・ きゅうり	25 g
・ 塩昆布	1.5 g
・ しょうゆ	0.1 g



3 作り方

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② キャベツ・きゅうりに塩をして、水気を切る。
- ③ ②に塩昆布を入れ、香り付けにしょうゆを加える。

4 おすすめのポイント

キャベツ・きゅうりだけでなく、大根や白菜・にんじんなどの野菜を使って作ることもできます。

学校給食では、野菜を茹でて作ります。

(下関市 小学校)