

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

沢庵あえ

### 2 材料

(1 人分)

- ・ キャベツ 40 g
- ・ 小松菜 10 g
- ・ 千切り沢庵 10 g
- ・ ごま油 1 c c
- ・ 薄口醤油 1 c c
- ・ いりごま 1 g



### 3 作り方

- ① キャベツは短冊、小松菜は2cm長さに切る。
- ② 野菜を茹で、水冷する。
- ③ 調味料で和える。

### 4 おすすめのポイント

家にある材料で沢庵と和えるだけというものなので、忙しい朝に簡単に作る事ができます。

(山口市 小学校)