



給食のおすすめレシピを紹介します！

キャベツのいそかあえ

旬のキャベツとあすっこを使った和え物です。
味付け海苔の味で野菜も食べやすくなりますよ！



< 材料（4人分） >

キャベツ 150g
にんじん 30g
ほうれん草 60g
あすっこ 50g

かつお節 小1パック
味付けのり 小1パック
こいくちしょうゆ 小さじ1

< 作り方 >

- ① ほうれん草・あすっこはゆでてから水気をしぼり、3cm幅に切る。
- ② キャベツ・にんじんは食べやすい大きさに切り、ゆでて水気をしぼる。
- ③ ①と②を合わせ、かつお節と細かくちぎった味付けのりを加える。
- ④ ③をよく混ぜ、しょうゆで味を調える。