



給食のおすすめレシピを紹介します！

梅かつおあえ

夏においしい、糸瓜ときゅうりを使った和え物です。さっぱりとした梅味が食べやすく、暑い日も食欲が増しそうです。



< 材料 (4人分) >

キャベツ	50g
にんじん	30g
糸瓜	80g
きゅうり	80g
かつお節	小1パック
梅肉	約1個分
うすくちしょうゆ	...	小さじ1

< 作り方 >

- ①糸瓜はゆでてほぐす。きゅうりは輪切りにして塩を振って置き、水気をしぼる。
- ②キャベツ・人参は食べやすい大きさに切り、ゆでて水気をしぼる。
- ③①と②を合わせ、かつお節と刻んだ梅肉を加える。
- ④③をよく混ぜ、しょうゆで味を調える。