



給食のメニュー Let's Cooking

か いと香あえ



材料(4人分)

- ちくわ…2本
- キャベツ…葉1~2枚
- ほうれん草…3株
- もやし…1/3袋
- しょうゆ…小さじ2
- レモン果汁…小さじ1/2
- 刻みのり…3g

作り方

- ① ちくわは5ミリ幅くらいの輪切り、キャベツ・ほうれん草は10ミリ幅くらいに切る。
- ② ①ともやしをゆで、水で冷まし、水気をしっかりとしぼっておく。
- ③ しょうゆとレモン果汁を合わせておき、②と和える。
- ④ 刻みのりを加えてさっと混ぜ合わせたら、できあがり。

野菜の苦手な子でも食べやす

いと人気の和えものです。

