



きゅうしょく

給食のメニュー Let's Cooking

キャベツときゅうりの

あか 赤しそあえ



ざいりょう にんげん 材料(4人分)

- キャベツ… 3枚
- きゅうり… 1本
- あか 赤しそ粉… 4g
- しお 塩… 少々

つく かん 作り方

- ① キャベツは4ミリ程度の細切り、きゅうりは2ミリ程度の薄切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、キャベツ、きゅうりの順に入れてさつとゆでる。水にさらして冷まし、水気を切る。
- ③ ②にあか 赤しそ粉を加えて、よくあえる。
- ④ 塩で味を調えたら、できあがり。

さわやかな香りが特徴のしそには、
「青しそ」と「赤しそ」があります。
青しそは「大葉」とも呼ばれ、料理によく使われ、
葉が赤紫色のものが赤しそです。

