



浅漬け

副菜

栄養価 1人分
エネルギー 18kcal
たんぱく質 0.8g

材料 4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

キャベツ 4枚
きゅうり 1/2本
塩 小さじ1/2
いりごま白 大さじ1/2



作り方

- ① キャベツは色紙切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 野菜をゆでてさまし、水気をしぼる。
- ③ 野菜と塩をよく混ぜる。
- ④ 白ごまをふる。



給食では使う日にあらいごまを煎っているので、ごまの風味がとても豊かです。時間があれば、いりごまを煎りなおすと、煎り立てに近いいりごまに戻りますよ。