



## おかか和え

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
キャベツ	20.00 g	80.00 g	葉2枚	太め千切り	①野菜を切り、茹でてから冷ます。 ②調味料を加熱し、冷やす。 ③①と②、かつお節を和える。
きゅうり	6.00 g	24.00 g	1/4本	輪切り	
もやし	11.00 g	44.00 g			
かつお節	0.60 g	2.40 g			
並塩	0.07 g	0.28 g	少々		
砂糖 (三温糖)	1.50 g	6.00 g	小さじ2		
しょうゆ	3.00 g	12.00 g	小さじ2		
○ポイント					
・給食ではキャベツ、きゅうり、もやしを使っていますが、旬や好みに合わせて、野菜を変えるのもおすすめです。					