



塩昆布和え

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
白菜	20.00 g	80.00 g	葉1枚	2cm幅	①野菜を切り、茹でてから冷ます。 ②塩昆布以外の調味料を加熱し、冷やす。 ③①と②、塩昆布を和える。
きゅうり	6.00 g	24.00 g	1/4本	輪切り	
かぶ（根）	20.00 g	80.00 g	1個	いちょう切り	
並塩	0.15 g	0.60 g			
濃口しょうゆ	0.70 g	2.80 g			
塩昆布	0.40 g	1.60 g			
ごま油	0.20 g	0.80 g			

○ポイント

- ・給食ではすべての野菜を茹で、冷却してから使用しています。
家庭では十分に水を切って生のまま使用してもおいしく作ることができます。野菜を柔らかくしたい場合は、塩もみすることも可能です。
※塩もみした際は、調味料は調整をしてください。
- ・野菜はキャベツ、もやし、にんじんなどに代えてもおいしいですよ！

