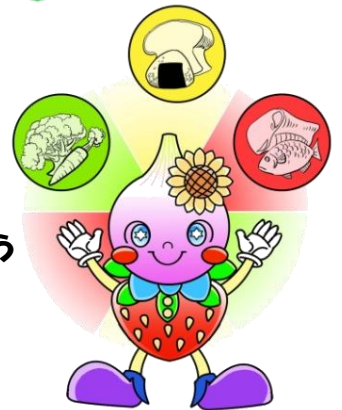




笠岡市の学校給食レシビお届けします♪

【塩昆布和え】

副菜



旨味がギュッとつまんだ塩昆布は、それだけでおいしい調味料として使うことができます。野菜は種類を変えて、季節のものを使ってください。短時間で簡単に作れるため、朝ごはんの副菜としてもおすすめです！

材 料	1 人 分	4 人 分
こまつな	20 g	80 g
もやし	30 g	120 g
はくさい	25 g	100 g
にんじん	10 g	40 g
塩昆布	4 g	16 g



【給食献立例】

ごはん おでん
塩昆布和え みかん 牛乳

作り方

- ① こまつな・はくさいは1 cm幅に切り、軸と葉の部分に分ける。にんじんは短冊切りにする。もやしは洗っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、煮えにくい にんじん、こまつなの軸から茹でる。にんじんが煮えたら、はくさいの軸・もやし・こまつなとはくさいの葉の順に入れてサッと茹で、ザルに上げて冷ます。
- ③ 野菜が冷めたら水気をしっかり絞り、塩昆布と和える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
18kcal	1.7g	0.1g	0.7g

茹でるのが面倒なときは、フライパンで野菜を炒めて、最後に塩昆布で味付けしても簡単に作れます。

塩昆布のほかに、“ゆかりご飯の素”や“たくあん”なども和えるだけで、美味しい副菜になります。

