



# ☀️ 朝ベジレシピ ☀️

給食レシピで朝ベジ♪

## たくあん和え

<材料4~5人分>

きゅうり (千切り)	中1本
キャベツ (短冊切り)	葉4~5枚
たくあん (千切り)	60g
白いりごま (炒る)	小さじ2
しょうゆ	小さじ1・1/2
塩こんぶ	2g
けずりぶし	4g

<作り方>

- ① 耐熱ボールや皿に、きゅうりとキャベツ、  
を入れ、ふんわりとラップをして  
レンジで加熱する。(600W 2分目安)
  - ② ①を水で冷まし、水気をよくしぼる。
  - ③ ②とたくあん、しょうゆ、かつおぶし、  
塩こんぶ、ごまをあわせてよくまぜる。
- ★味を見て、調味料の量を加減してください。  
★野菜の種類はお好みで変えてもらってOKです。

ごはんがすすむ  
あえものです♪

