



さわやかな香りが広がる*

大葉のおひたし



【できあがり 45g】

エネルギー 56kcal 塩分 0.4g
たんぱく質 2.1g 脂質 0.1g

材料 4人分

(1人分g)

大葉(青じそ)	10枚	(2.5)
キャベツ	2枚	(25)
きゅうり	1/2本	(10)
もやし	1/2袋	(23)
にんじん	1/7本	(5)
削り節	5g	(1.2)
しょうゆ	大さじ2/3	(3)

ワンポイント

給食では、田原市産の大葉を使っています。ゆでることにより、食べやすくなり年齢問わず好評です。大葉の香りで食欲アップ！野菜がたくさん食べられる献立です。



作り方

- ① 材料を切る。
・大葉、キャベツ、きゅうり、にんじん…千切り
・もやし…ざく切り
- ② 沸騰した湯で①をゆでる。(大葉は最後に入れ、さっとゆでる。) 流水で冷まし、水気をしっかり絞る。時間があれば、冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ③ 食べる直前に削り節としょうゆをかける。

