



【できあがり 30g】

エネルギー 20kcal 塩分 0.5g
たんぱく質 0.6 g 脂質 0.5g

材料 4人分

(1人分g)

たくあん漬け (千切り) ※汁ごと使う	40g	(10)
キャベツ	100g	(25)
にんじん	1/8本	(5)
糸切昆布	1.6g	(0.4)
白いりごま	大さじ1/2	(0.8)

ワンポイント

調味料は使わず、たくあんを汁ごと加えて味をつけています。

給食センターでは着色料、保存料、
合成甘味料を使用していない
たくあんを使っています。



作り方

- ① 材料を切る。
・キャベツ、にんじん…千切り
・糸切昆布…長ければ、ざく切り
- ② 沸騰した湯で、キャベツ、にんじん、糸切昆布をゆで、冷水で冷まし、水気をしっかり冷やす。
- ③ ②とたくあん漬けをあえて味をなじませ、ごまを加えてあえる。

※冷蔵庫でしっかり冷やすと、さらにおいしくなります。

