



副菜



野菜の塩昆布和え



©富士宮市さくやちゃん

塩昆布のうまみが
野菜にしみこんで、
野菜が苦手な子に
も好評のメニュー
です。

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|-----------|------------|
| • キャベツ | 1/8個(120g) |
| • もやし | 100g |
| • 塩（塩もみ用） | 小さじ1/6 |
| • 塩昆布 | 5g |
| • いりごま | 小さじ1 |

作り方

- ①キャベツを1cm幅の短冊切りにする。
- ②野菜は茹でて水冷し、塩もみをして水気を切る。
- ③野菜と塩昆布、ごまを和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作やすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- ご飯
- 新じゃがいもの旨煮
- 鯖の塩焼き
- 野菜の塩昆布和え



富士宮市立学校給食センター