

塩昆布のうま味で野菜をおいしく！

塩昆布和え

【材料(4人分)】

| | |
|----------|------------|
| ・キャベツ | 140g |
| ・きゅうり | 60g |
| ・にんじん | 20g |
| ・塩昆布 | 4つまみ(4.8g) |
| ・しょうゆ | 小さじ1/5 |
| ・塩(塩もみ用) | 適量 |



【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにする
- ② 野菜を塩もみし、水気が出てきたら絞る
★給食では、塩もみの代わりに茹でて冷ましています
- ③ 塩昆布としょうゆを加えて和える

ワン!ポイント

昆布にはうま味成分の一種である「グルタミン酸」が含まれています。塩昆布のうま味で野菜をおいしく食べましょう!