

あと一品欲しいときに！

ゆかり和え

【材料(4人分)】

・キャベツ	120g
・切り干し大根	5g
・きゅうり	15g
・にんじん	15g
・赤しそ粉	小さじ1
・薄口しょうゆ	小さじ1/3
・塩(塩もみ用)	適量



【作り方】

- ① 切り干し大根は水でもどす
- ② 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
- ③ 塩もみし、水が出たら絞る
★給食では、塩もみの代わりに茹でて冷ましています
- ④ 赤しそ粉と薄口しょうゆを加えて和える

ワン!ポイント

赤しそ粉の赤色は、赤しその「アントシアニン」という成分によるもので、梅干しの色づけにも利用されています。

給食では、キャベツ・きゅうり・にんじんが定番ですが、旬の野菜や、お家にある野菜で作ってもおいしいですよ!