おすすめ給食レシピ

★塩昆布和え★

【材料　　４人分】
キャベツ　８０ｇ
だいこん　６０ｇ
きゅうり　４０ｇ
にんじん　２０ｇ
塩昆布　４ｇ
おろししょうが　0.8ｇ
ごま油　４ｇ

【作り方】
①キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじんを食べやすい大きさに切る。
②①の野菜を軽く塩もみして水気を切る。
③②に塩昆布、おろししょうがを入れ、よく和える。
＊給食センターでは、衛生管理の観点から、野菜は全て加熱後、冷却して提供しています。

★ポイント★
　３月から５月にかけて春キャベツが出回りますね。秋に種をまき、春に収穫されることから「新キャベツ」とも呼ばれています。春キャベツは、葉の巻きがゆるやかで、内部まで日光が当たりやすいため、全体的に色が薄く、柔らかいのが特徴です。生で食べると、あまみや食感が際立つため、サラダや和え物に最適です。これからの季節にぴったりのレシピですので、ぜひ作ってみてください！