

給食レシピ紹介 ～たくあん和え～

【材料（2人分）】

たくあん……………20g

野菜(キャベツやもやしなど、お好みのもの)……………120g

塩……………少々

いりごま……………小さじ1.5杯
(3g)

【作り方】

①たくあんは細切りにする。野菜も食べやすい大きさに切る。

②野菜は茹でて水気を切る。

③②の野菜に①と塩、ごまを合わせて
出来上がり！



★ポイント★

- ・給食では野菜は加熱する必要があるため、茹でています。ご家庭では電子レンジを活用すると手早く調理できます。
- ・たくあんは製品により塩分量が異なります。塩加減に注意しましょう。