

## 給食レシピ紹介 ～たくあん和え～

【材料（2人分）】	【作り方】
<p>たくあん…………… 20 g</p> <p>野菜(キャベツやもやしなど、お好みのもの)…………… 120 g</p> <p>塩……………少々</p> <p>いりごま……………小さじ1.5杯 (3 g)</p>	<p>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。</p> <p>②野菜は茹でて水気を切る。</p> <p>③②の野菜に①と塩、ごまを合わせて出来上がり！</p> 

**★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。