



副菜



白山を食べる給食レシピ

からあ キャベツのピリ辛和え



ざいりょう 材料 (4人分)

・キャベツ	150g
・にんじん	20g
・きゅうり	1/4本
・にんにく	1/2かけ
・しょうが	ひとかけ
・豆板醬	少々
A ・ごま油	小さじ 1/2
・しょうゆ	おおよそ 大さじ 1
・砂糖	小さじ 1/2
・酢	おおよそ 大さじ 1

つく かた <作り方>

- ① キャベツは2cm幅の短冊切り、にんじんはせん切り、きゅうりは小口切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② キャベツ、にんじん、きゅうりは耐熱皿にのせ、レンジで2分加熱する。
- ③ Aを合わせて耐熱ボールに入れ、ラップをかけてレンジに30秒かける。
- ④ ③で②を和えてしばらく置いておく。
- ⑤ 味がなじんだらできあがり。



地場産物紹介



はくさんし まつとうちく では、はる あき ふゆ にはおいしいキャベツが収穫されます。

にんにくとしょうがを使ったピリ辛だれで和えれば、野菜の苦味な子供たちも喜んで食べる人気メニューです。ブロッコリーやだいこんを使ってもおいしくなります。