野菜のゆかりあえ

メニューについて

- ゆかりはごはんだけでなくあえ物にも使えます。
- 旬の野菜1種類でも簡単にでき、いろいろな野菜にアレンジ可能です。

＊ 給食では、衛生管理のため、サラダの野菜も全て加熱して作ります。

材　料	1人分	5人分	切り方など
キャベツ	30 g	150 g	細切り
きゅうり	20 g	100 g	1本 半月切り
にんじん	5 g	25 g	せん切り
ゆかり	0.40 g	2 g	

作り方

① 野菜を切ります。

② さっとゆでて、水で冷まし、水気を切ります。

③ ゆかりをあえます。味が薄い場合は塩を少し加えて調整します。

メモ

三島食品(株)のゆかりを使いました。
ふりかけ売り場などで購入できます。