

# 学校給食レシピ集

## ～ しその実和え ～



### 【材料】 4人分

○キャベツ	130 g
○きゅうり	100 g
○にんじん	40 g
○しその実漬け	50 g
○白いりごま	5 g

### 【作り方】

- ① 野菜を切る  
キャベツ→太めの千切り  
きゅうり→輪切り
- ② 切った野菜を茹でて水を切り、冷ましておく
- ③ しその実、ごまを混ぜ合わせて完成

学校給食では、衛生管理上、生野菜を提供できないのですべて茹でていますが、  
家庭で作る場合は、きゅうりは塩もみして混ぜ合わせてもいいです

さっぱりしていて暑い日でも爽やかに食べられると、暑い時期に特に人気のメニューです

