

# 学校給食レシピ集

## 卒業リクエストメニュー ～ コーンおひたし ～



### 【材料】 4人分

○キャベツ	100 g
○小松菜	90 g
○にんじん	30 g
○ホールコーン	30 g
○かつお節	3 g

～調味料～

◎しょうゆ	大さじ 1.5
◎砂糖	小さじ 0.5

### 【作り方】

- ① 材料を切る  
キャベツ⇒5 mm程度のざく切り  
小松菜⇒2 cm程度のざく切り  
にんじん⇒千切り
- ② 沸騰したお湯に、野菜を入れて茹でる
- ③ ②を冷水にさらし、水をきっておく
- ④ ③とコーン、かつお節をボールに入れ、◎印の調味料と混ぜ合わせ完成

おひたしにすることで、かさが減り食べやすく、野菜をたくさん摂取できます。  
見た目の彩りも豊かです！

