

# さくら草の給食レシピ

## 塩昆布あえ

塩昆布を使って、簡単に副菜が1品作れます。



### <材 料> 4人分

- キャベツ・・・・・・・・200g
- きゅうり・・・・・・・・150g
- 食塩（振り塩）・・・・小さじ1／3杯
- 塩昆布・・・・・・・・10g
- ごま油・・・・・・・・小さじ1杯
- 食塩・・・・・・・・少々

### <作り方>

- ① キャベツは、太めの千切りにする。芯も薄く切って使う。
- ② きゅうりは、厚さ0.4cmの小口切りにする。
- ③ 野菜を歯ごたえが残るようにゆでて、水分を切り、振り塩用の塩を振る。
- ④ 野菜を塩昆布、ごま油で和える。
- ⑤ 味が足らなかったら食塩を少し加える。

