

おうち給食レシピ

ラーパーツアイ（白菜の甘酢和え）



材料（4人分）

白菜 200g 短冊切り
 もやし 40g
 にんじん 20g 千切り

【たれ】

しょうゆ 大さじ1
 (米)酢 大さじ1
 三温糖 大さじ1
 塩 ひとつまみ
 七味唐辛子 少量
 水 小さじ1

作り方（所要時間 20分）

- ① たれの調味料を全て混ぜ合わせる。火にかけ煮立たせて冷ましておく
- ② 野菜は時間差をつけてにんじん・もやし・白菜の茎・葉の順に茹でる
流水で冷却し水気を切る
- ③ ①と②を混ぜ合わせて出来上がり

★ さっぱり甘酢風味の一品です！

★ お好みでしょうがの千切りを入れても良いと思います！！