

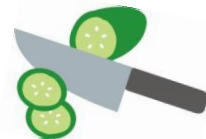
おうち給食レシピ

たくあん和え



材料（4人分）

キャベツ	100g	太め千切り
きゅうり	1本	3mm厚輪切り
たくあん漬け	40g	千切り
塩ふき昆布	少量	
白いりごま	少量	
おかけずり節かつおパック	1.5g	1パック
薄口しょうゆ	小さじ1	



作り方（所要時間 20分）

- ① ごま・おかかを軽く炒り塩ふき昆布を加え薄口しょうゆを入れ加熱する
更にたくあんを加え加熱する（広げて冷ましておく）
- ② 野菜は茹でて水で冷却し水気を切っておく
- ③ ①と②を合わせて出来上がり

☆たくあんと野菜がひと味変わってさっぱりとした味で楽しめます☆