



子供だけでなく大人のおつまみとしても◎

塩こんぶ和え 《4人分》

<材料>

キャベツ	大3枚
きゅうり	中1本
塩こんぶ	10g
白いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/3



<作り方>

- ① キャベツは一口大、きゅうりは小口切りにし、さっと茹でる。
- ② 白いりごまはフライパンで香りがでるまで炒っておく。
- ③ ①に②、塩こんぶ、ごま油を加え、和える。

★★★ポイント★★★



★給食で出しているサラダは、食中毒予防のため、必ず茹でて作っています。ご家庭で作る場合は、生のまま和えても問題ありません。

★キャベツときゅうりの代わりにピーマンを入れても、おいしいですよ。

