



【たくあんのごまあえ】



【中学校の分量・4人分】

たくあん漬け	48 g…せん切り
キャベツ	140 g…せん切り
いりごま	3.2 g…すりごまにする
うすくちしょうゆ	少々（たくあん漬けの味を見て調整する）



【作り方】

- 1 キャベツをゆがいて十分冷まし、水気を切る。
- 2 ①とたくあん漬けをあえて、しょうゆで味つけをし、最後にいりごまを加える。

♡ここがポイント

- 献立のたくあんのごまあえは、きゅうりバージョンもあります。
その場合は、きゅうり140gを使用します。
- 学校給食では、衛生管理のためにすべての野菜をゆでてから使用しています。
- 使用するたくあん漬けによって塩分量が異なります。味をととのえる際は、味見をしながらしょうゆの量を調整してください。