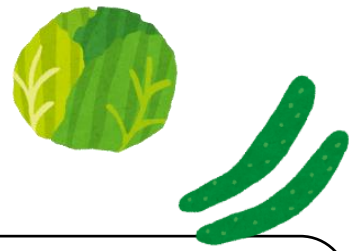




【たくあんのごまあえ】



【中学校の分量・4人分】

たくあんづけ	48g…せん切り
キャベツ	140g…せん切り
いりごま	3.2g…すりごまにする
うすくちしょうゆ	少々（たくあんづ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) とたくあんづけを和えて、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、きゅうりを140g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。
- 使用するたくあんづけによって、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。

～アレンジレシピ～ 【たくあんのおかかあえ】

【中学校の分量・4人分】

たくあんづけ	48g…せん切り
きゅうり	140g…小口切り・ゆがく
かつお節	2.8g
うすくちしょうゆ	少々（たくあんづけの味を見て調整する）

作り方は『たくあんのごまあえ』と同じです。給食では、ほかにもキャベツバージョンもあります。

