

家庭でできる学校給食メニュー

キャベツのたくあん和え

《材料》 4人分
キャベツ 100g
切干大根漬け(たくあん) 40g
いりごま(白) 小さじ1



《作り方》
材料の下処理
キャベツ→千切り
たくあん→千切り

キャベツは茹でて冷まし、
しっかり水気を切る。

キャベツをたくあんと
ごまで和える。



《ポイント》
簡単調理でたくあんの食感が楽しめる一品です。

《栄養価》 1人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)
20	0.5	0.4	19	0.1	1
ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	
0.02	0.01	7	0.9	0.7	