

## 家庭でできる学校給食メニュー

# キャベツのゆかり和え

《材料》	4人分
キャベツ	80g
きゅうり	60g
ゆかり	小さじ2/3
塩	ひとつまみ



### 《作り方》

材料の下処理

キャベツ→7mm千切り

きゅうり→3mm輪切り

キャベツときゅうりは、茹でて冷まし、水気をよく切っておく。

キャベツときゅうりにゆかりと塩を入れて混ぜる。



### 《ポイント》

普段は生で食べるきゅうりも、給食では茹でて使います。

### 《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)
7	0.5	0	13	0.1	4
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)	
0.01	0	5	0.6	0.1	