

給食レシピ紹介



【わかめの酢のもの】

★材料（5人分）

キャベツ	180g	・・・	せん切り。
きゅうり	50g	・・・	輪切り（または半月切り）。
乾燥わかめ	3g	・・・	水で戻し、洗う。
砂糖	5g	塩	0.25g
酢	12g	うすくちしょうゆ	8g
出し昆布	0.15g		

★作り方

- ① 小鍋に調味料、出し昆布を入れて、加熱し冷ましておく。
 - ② 給食では、野菜とわかめは、すべて加熱（茹でるもしくは、蒸す）した後に、流水にさらして冷ます。（※家では、野菜は塩もみをし、生でもいいでしょう。）
 - ③ 野菜を、軽くしぼって水分を出す。その後、①の甘酢を加えて和える。できあがった後、少し冷蔵庫で冷やしてから食べるとおいしいです。
- ※生の野菜を塩もみして作る時は、甘酢に塩を加えなくてもいいと思います。
また、お好みで砂糖の量も調整してください。

★アレンジいろいろ

- ・給食では、乾燥カットわかめを戻して加熱し、冷まして使いました。今の時期は海藻類が旬です。生わかめで作ってもいいですね。
- ・野菜の切り方、厚みを変えると、歯ごたえが変わります。
- ・細くせん切りした「しょうが」を入れると、大人の味になりますよ。
- ・酢を、レモンやかぼすの果汁に変えると、よりさわやかになりますよ。



少し甘めの味付けをした酢のものは、子どもたちに人気がありました。人参を入れると彩りがよくなったかなあと思いました。