

キャベツの5色あえ (本巢市学校給食メニュー)

～イロどり鮮やかイロイロ野菜の和え物～

副菜・1人分 17 kcal



材料 (4人分)

キャベツ	葉4枚
しめじ	1/4株
★しょう油	小さじ1
★みりん	小さじ1
小松菜	1/2株
にんじん	1/3本
ホールコーン	大さじ1
しょう油	大さじ3

作り方

- (1) キャベツは2cmの色紙切りにし、さっとゆでます。
- (2) しめじはほぐして、耐熱皿に入れ、★の調味料をかけます。
ラップをして、電子レンジで2分加熱します。
加熱後、ラップを外して粗熱をとります。
- (3) 小松菜はゆでて、水で冷まします。水気をきり、2cmほどの長さに切ります。
- (4) にんじんは小さめの薄いイチョウ切りにし、ゆでます。
- (5) コーンは水気を切ります。
- (6) ボールに(1)～(5)を入れ、混ぜ合わせます。しょう油を加えて味を調えます。

MEMO

今日のご飯は何色戦隊? -体を強くするカラフルレンジャーを取り入れよう-



紫

なす
さつまいも



緑

ピーマン
ほうれん草



オレンジ

にんじん
かぼちゃ



赤

トマト
赤パプリカ



黄

とうもろこし
黄パプリカ



白

キャベツ
白菜



茶

ごぼう
れんこん