



からしあえ

給食では意外に人気の和え物
です！

材料

- ・キャベツ・・・250g (1/4 玉)
- ・きゅうり・・・100g (1 本)
- ・にんじん・・・80g (1/2 本)
- ・サラダこんにやく・・・80g
- ・ねりからし・・・4g
- ・さとう・・・大さじ 2
- ・しょうゆ・・・小さじ 4

作り方

- ① キャベツは1cm幅、きゅうり、にんじんは千切りにする。
 - ② 鍋にお湯を沸かし、野菜とこんにやくをさっと茹でる。茹で上がった野菜は水で冷やし、水気をよく切る。
 - ③ 調味料をよく混ぜ、野菜と和える。
 - ④ 味を整え完成！
- 