



変わり浸し



給食で人気のメニューで、最後に加えるかつお節が味のポイントです。お浸し以外の和え物にも、かつお節はぴったりです。



ポイント



【1人分の栄養価】

エネルギー：45kcal

タンパク質：2.5g

塩分：0.6g

最後にかつお節を振り入れ、よく混ぜることがポイントです。



作り方



| 材料 | 4人分 |
|--------|-------|
| キャベツ | 140g |
| もやし | 100g |
| 焼豚 | 25g |
| ホールコーン | 小さじ2 |
| ◆醤油 | 小さじ2 |
| ◆サラダ油 | 大さじ1弱 |
| かつお節 | 少々 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

- 1 キャベツは1cm、焼豚は5mmに切る。
- 2 キャベツ、もやしをさっと茹で、冷まし、水気を切る。
- 3 ホールコーンは水気を切る。
- 4 ◆の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 5 野菜、焼豚、ホールコーンを④のドレッシングで和え、最後にかつお節と混ぜ合わせ、味を調える。

和え物に入れる野菜は、家にあるものでOK！かつお節を入れるだけで、風味豊かになります。

