

即席漬け



【栄養価（大人 1 人分）】

エネルギー：19kcal

たんぱく質：1.1 g

脂 質：0.1 g

炭水化物：4.3 g

食塩相当量：0.4 g

【材料（中学生 2 人分）】

にんじん 1/5 本(30 g)

キャベツ 1/2 枚(30 g)

白菜 1/2 枚(60 g)

小松菜 1 株(25 g)

塩昆布 5 g

【下準備】

○にんじん・・・せん切り

○キャベツ・・・せん切り

○白菜・・・・・・1cm 幅に切る

○小松菜・・・・・・2cm 幅に切る

【作り方】

- ① 鍋ににんじんと水を入れて火にかけ、沸騰したらキャベツ、白菜、小松菜の順に入れて茹でる。
- ② ①をざるにあげて冷まし、水気をしぼって塩昆布で和える。

塩昆布のかわりに、せん切りにしたたくあん、キムチ、味付けのり、ふりかけなどでも代用できます。
野菜は細長くそろえるときれいに仕上がります。
水気はしっかりとしぼってから、塩昆布で和えましょう。
衛生的に水気をしぼるには、使い捨て手袋を使うと良いです。