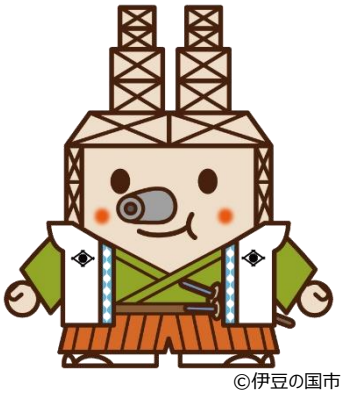
伊豆の国市

学校給食レシピ

おかかチーズ和え



©伊豆の国市

おかかとチーズの相性がよく、小学生にも人気の副菜メニューです。



材料

（大人１人分量です）

材料	１人分（g）
キャベツ	13
もやし	26
小松菜	10
チーズ	5
かつお節	0.8
薄口しょうゆ	2.0
ごま油	0.9

※大量調理でのレシピになります。ご家庭で調整してご活用ください。

つくり方

①野菜を洗う。
②チーズを細かく切っておく。（5 ㎜程度の角切り）
③キャベツは、短冊切り（5 ㎜程度）、小松菜は、2 ㎝程度にカットし、サッと茹で、冷水で冷やし、水気をよく絞る。
④薄口しょうゆ、ごま油をよく混ぜておく。
⑤水気を切った野菜、④の調味料を和える。
⑥かつお節、チーズを加えて和え、仕上げる。

ポイント

◎野菜の水分をしっかり切る！
→水分が多いと味が薄くなってしまうので、野菜を茹でた後は、ギュッとよく絞ってください。
◎かつお節、チーズは最後に入れる！
→香りが立つので最後に入れるのがおすすめです。

つくってみてね♪



©伊豆の国市