



じゃこサラダ

子どもたちに食べてほしいメニュー

🍴 材料（4人分）

キャベツ	80 g
きゅうり	40 g
人参	20 g
ブロッコリー	60 g
梅ちりめんごはんの素	4 g
しょうゆ	小さじ2/3

🍴 作り方

- 1 キャベツは食べやすい大きさ、きゅうりは薄切り、人参は千切り、ブロッコリーは小房にわける。
- 2 キャベツ、人参、ブロッコリーは茹でて冷ましておく。
- 3 2の野菜ときゅうりを梅ちりめんごはんの素としょうゆで和える。



給食ではきゅうりも茹でて冷ましてから使用しています。