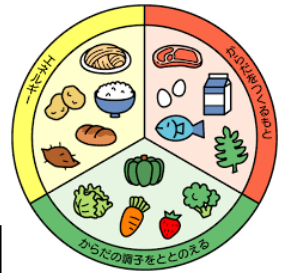




● エネルギーのもと ● 体をつくるもと ● 体の調子を整えるもと  
3つの色があるようにします



## キャベツのかつお梅風味 (給食人気レシピ)

材料 (4人分)

- キャベツ …約 1/6玉<短冊切り>
- ☆ { うす口しょうゆ…小さじ1~2
- 砂糖 …小さじ2
- 酢 …小さじ1
- かつお節 …小1パック
- 梅肉 …梅干し1個分<包丁でたたく>

### 作り方

- ①キャベツは塩ゆでし、水気をしぼる。
- ②☆の調味料を混ぜ合わせ、キャベツと和える。



梅干しのさっぱりした酸味がキャベツとよく合います。

