



適塩におすすめの子どもに人気の給食メニューを紹介します

野菜の梅肉和え

【材料(大人4人分)】

キャベツ	80g	梅肉	小さじ1
大根	120g	しょうゆ	小さじ1
人参	20g	かつお節	2g
小松菜	20g		

動画でも作り方を
配信しています

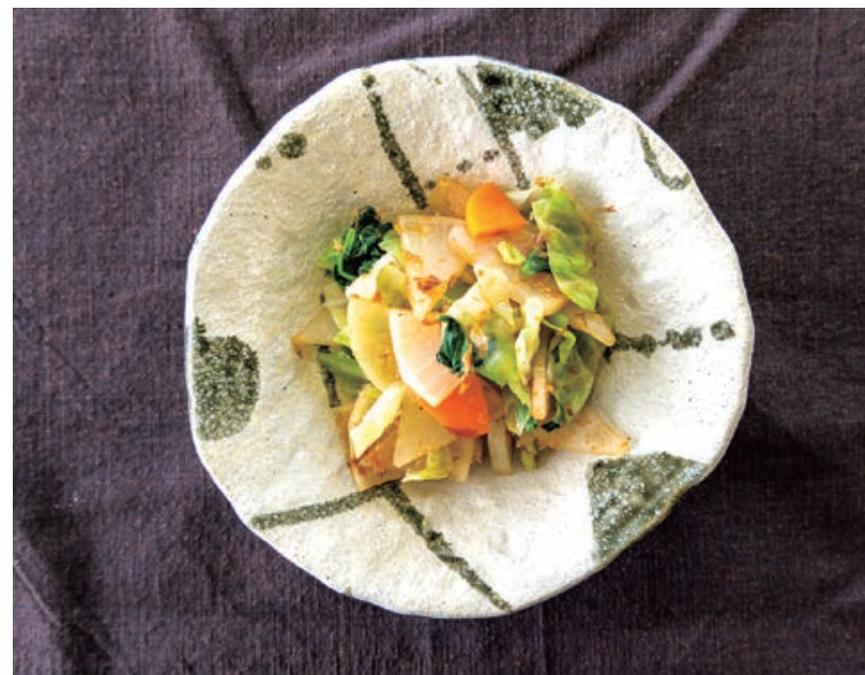


【つくり方】

- ①キャベツは短冊切り、大根と人参はいちょう切りにする。
- ②小松菜は3cmに切る。
- ③切った野菜を熱湯でサッとゆで、冷水にとり水気を絞る。
- ④梅肉としょうゆを合わせて③の野菜を加え、かつお節を加える。

【調理のポイント】

梅肉の味を見て、しょうゆの量は加減しましょう。



1人分エネルギー35kcal 食塩相当量0.7g

ちょっとしたアレンジもできます！

- 白菜、ほうれん草など季節の野菜を使うのもおすすめです。
- きのこと水で戻した角寒天を入れると食物繊維が豊富になります。
- かまぼこや鶏ささみ(ゆでてほぐす)を入れるとボリュームがアップします。