



学校給食レシピ



春雨ときゅうりの酢の物

材料（4人分）

- ・ 緑豆春雨 15g
- ・ きゅうり 中1本
- ・ キャベツ 1枚半
- ・ カットわかめ 0.8g
- ・ ハム 1枚
- ・ 白ごま 小さじ1
- ・ 穀物酢 大さじ1強
- ・ 薄口しょうゆ 小さじ1・1/3
- ・ 砂糖 大さじ1

A

作り方

- ① カットわかめを水で戻す。
- ② 材料を切る。  
きゅうり…輪切り キャベツ…2cm幅  
ハム…短冊切り
- ③ 鍋にお湯を沸かし、緑豆春雨を入れて1分半経ったら、キャベツ、きゅうり、わかめの順に入れてさっとゆで、水気をきって冷ます。
- ④ 調味料Aをあわせる。
- ⑤ 冷えた材料にハム、④を加えてあえ、冷蔵庫にしばらく置いてなじませる。

\*学校給食ではハムもゆでて提供しています。