料理名：即席漬

【写真】



【材料（４人分）】

・キャベツ	１/４玉
・きゅうり	１本
・だいこんの漬け物（たくあん）	３０ｇ（お好みの量）
・しょうゆ	小さじ１

【作り方】

① キャベツは太めの千切りにする。
② きゅうりは輪切りにする。
③ キャベツ、きゅうりはゆでて冷ます。
④ だいこんの漬け物（たくあん）を薄く輪切りにしてから、千切りにする。
⑤ ③と④、しょうゆをあえる。

※ 給食では食中毒防止のために全ての具材を加熱していますが、ご家庭ではきゅうりは加熱しなくても作れます。

【ポイント】

○ 野菜を青菜やはくさいに変えてもおいしく仕上がります。
○ いりごまを入れて風味よく仕上げるのもおすすめです。
○ だいこんの漬け物のポリポリとした食感がアクセントになって、野菜がおいしく食べられます。

