

きゅうしょく

給食レシピ



きゅうしょく にんき

しょうかい

つく

給食で人気のレシピをご紹介します。ぜひおうちで作ってみて下さいね！

青大豆とひじきのマリネ

<材料5人分>

・ひじき(乾燥) …10g ※ひじきは水で戻し調味料で煮て下味をつけておく

しょうゆ/砂糖 …大1/2 / 小1

みりん/酒 …小1/2 / 小1

下味用

・にんじん(千切り) …25g (1/5本)

・キャベツ(短冊切り) …180g (葉大2枚ほど)

・青大豆(乾燥) …30g ※青大豆は前日の晩から水に浸しておく。

サラダ油 …小2

A 酢 …小2

しょうゆ …小1

塩 …ひとつまみ(1.2g)

砂糖 …ひとつまみ(0.8g)

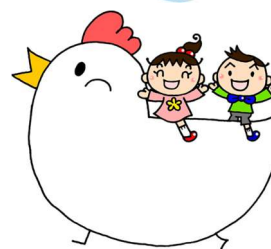
ドレッシング用

【作り方】

- ① 青大豆を新しい水でやわらかくなるまで茹でる。
- ② 野菜はそれぞれ切り、茹でてから冷ます。
- ③ Aの調味料を加熱してまぜて、冷ます。
- ④ Aと油をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ 冷めた野菜、豆、ひじきとドレッシングを和える。
- ⑥ 完成！！

◆青大豆はむき枝豆でも代用できます。

リクエスト多数の
人気メニュー！！



この他にも、柏市の学校給食を「クックパッド」で御紹介しています！！

「柏市学校給食」で検索してみてください☆