

# 食育たより



令和6年



おすすめ  
レシピ

## ～こんぶ和え～

〈材料（4人分）〉

キャベツ 120g  
こまつな 80g  
塩こんぶ 4g  
白いりごま 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①キャベツとこまつなは食べやすい大きさに切る。
- ②①をゆでてさまし、水気を切る。
- ③すべての材料をよく混ぜる。

塩こんぶを調味料がわりに使うことでうまみもプラスされ、味わい深い和え物になります。「この野菜好き！」という声がよく聞こえてくるメニューです。



7月4日(木)の献立は、  
麦ごはん、牛乳、手作りがんも、こんぶ和え、そうめん汁、  
七夕ゼリーです。  
一足早く、七夕のメニューを味わいました。

