

# カラフル甘酢あえ



## ひとくちメモ

- \* 3色の野菜が、お弁当箱を華やかに彩ります。
- \* 赤や黄色のパプリカを入れてもきれいです。

## 材料と分量 (6人分)

### 材料

・だいこん	150 g
・ブロッコリー	120 g
・にんじん	50 g
・炒りごま (白)	小さじ1

### 甘酢の調味料

・砂糖	大さじ1
・酢	大さじ1.5
・塩	小さじ0.5
・だし昆布	少々
・水	50 c c

### 栄養価

一人分の  
エネルギー 21kcal  
たんぱく質 0.6g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね!  
(ここをタップ)



## 作り方



1. 昆布を水につけておく。  
水と昆布に調味料を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、甘酢を作る。



2. ブロッコリーを小房に切り、ゆでる。



3. だいこん・にんじんをいちょう切りにし、ゆでる。



4. 甘酢にだいこん・にんじんを入れる。



5. ブロッコリー・ごまを入れる。



ココアブレッド 牛乳  
米粉シチュー カラフル甘酢あえ  
みかん

2016年11月の給食献立より

