はまっ子キャベツナ





ひとくちメモ



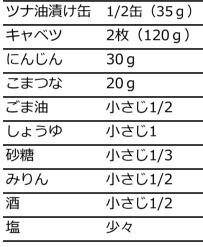
2023年度のはま菜ちゃん料理コンクール受賞作品です。 キャベツ・こまつなはゆでる代わりに電子レンジで 加熱したり、人参と一緒に炒めてもOKです。 横浜の地場野菜であるキャベツ・こまつなを使った 栄養満点の献立です。

材料と分量 (4人分)



作り方

1 キャベツを短冊切り・こまつなを2 c mに切り、 ゆでる。





2 にんじんをせん切りにし、ごま油でいためる。



3 火が通ったら、まぐろの油漬けを入れ、 調味料を入れる。



4 キャベツ・こまつなを入れて、和える。



エネルギー 42kcal たんぱく質 2.4g



麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 はまっ子キャベツナ みそ汁

2025年11月の給食献立より

