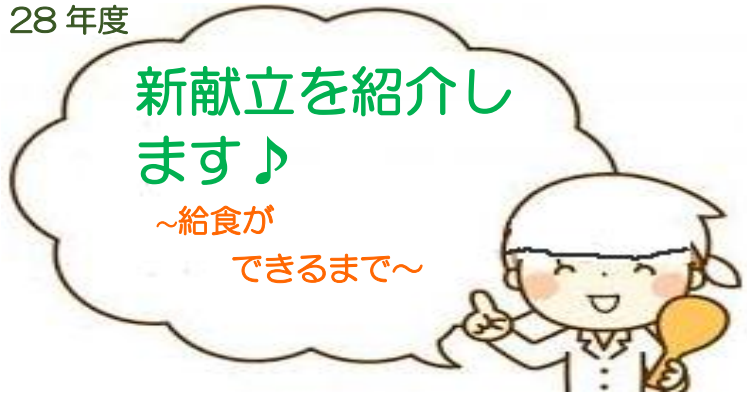
平成 28 年度



3月9日（木）東中田小学校

茎　わ　か　め　サ　ラ　ダ

《使用食材》

キャベツ

茎わかめ（生）

炒りごま

《 材料 》1 人分

キャベツ	40ｇ
茎わかめ(生)	5ｇ
炒りごま	2ｇ

《 調味料 》1 人分

しょうゆ	2ｇ
砂糖	1ｇ
穀物酢	2ｇ
食塩	0.15ｇ

《調理の様子》

甘酢を作る。

ごまを炒る。

切りごまにする。

キャベツを切る。

キャベツ・茎わかめを茹でる。

キャベツ・茎わかめの水を切る。

甘酢・ごまであえる。