

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



つぼ漬け和え



野菜は何でもOK！野菜とつぼ漬けで、給食定番和え物！

【材料 1人分】

- つぼ漬け 10g
- キャベツ 30g
- きゅうり 20g
- にんじん 10g
- しょうゆ 小さじ 1/2
- かつお節 適量

【作り方】

- ① つぼ漬けは、軽く汁を切る。
- ② キャベツは一口サイズ、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 野菜をゆでて、冷ます。
- ④ 冷めた野菜に、つぼ漬けと、しょうゆ、かつお節を入れて、和えれば完成！

【ワンポイントアドバイス】

つぼ漬けの汁を、調味料としてそのまま使っても、美味しくできるよ！



エネルギー： 23kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：中巨摩食育推進研究会)