

4月のおすすめメニュー(小学校 12日、中学校 19日) ☆三

- ・牛乳 ・ご飯
- ・カマスのアーモンドフリッター
- ・ゆかり和え ・香り味噌汁
- ・りんご

気温が高くなってくると、さっぱりとした和え物がおいしく感じられます。ゆかり和えは、味がさっぱりとしているだけでなく、色どりも良い和え物です。

お弁当のおかずに、朝食や夕食で一品足りない時などに作ってみてはいかがでしょうか。



「ゆかりあえ」(4人分)

【材料】

キャベツ	150g
きゅうり	100g
しお	少々
たきこみゆかり	3g

(作り方)

- ① キャベツを短冊切り、きゅうりを輪切り、にする。
- ② 野菜をそれぞれ茹でて冷ます。
- ③ 水分を絞り、ゆかりで和える。
- ④ 塩で味を調える。

ゆかりだけでおいしくできたら塩は加えずに仕上げてください。他の野菜でも挑戦してみてくださいね！

