

【三色和え】



材料（約4人分）

- キャベツ 200g（約2枚分） ⇒食べやすい大きさの短冊切りにする
- にんじん 30g ⇒細切りにする
- ほうれんそう 60g ⇒茹でて、2cm幅に切る
- 卵 2個（塩、砂糖少々加える） ⇒ フライパンで、薄焼き卵を作る
- うすくちしょうゆ 小さじ1
- 塩 少々（味の調整に使用する）

※大量調理用です。ご家庭では分量を加減しながら作ってください。

給食では薄口しょうゆを使用していますが、濃口しょうゆでもおいしくできます。



くりっち

作り方

- ① 茹でた野菜の水分をよくきっておく。
- ② 薄焼き卵を細めの短冊切りにする。
- ③ ①と②、薄口しょうゆを和える。
- ④ 塩で味をととのえて出来上がり。

オレンジ、緑、黄色の色合いが、食卓を華やかにしてくれます。味付けもいろいろアレンジして楽しめますよ♪



いもっち