

給食レシピ グレード1☆☆☆



噛めば噛むほど味が出る！かみかみ和え

【材料  (4人前)】

• さきいか	20g 程度	☆しょうゆ	大さじ1 弱
• お好みの野菜	全部で 250g 以上	☆酢	大さじ 3/4
大根	1/6 本 … 千切り	☆砂糖	大さじ 1/2
きゅうり	2/3 本 … 千切り	• ごま	小さじ2 … 乾煎り
にんじん	1/4 本 … 千切り		



【作り方  】

- ① ☆の材料を混ぜ合わせる。酸味が気になる場合は、加熱して冷ましておく。
- ② 野菜を千切りにする。大根・にんじんなどの硬めの野菜は、軽く茹で、水を切り冷ます。
- ③ さきいかと野菜をよく混ぜ合わせる。
- ④ 調味料とごまを加え、全体が混ざるようしっかり和えて完成。


②きゅうりは斜めに切り→ すらして端から切っていく ②野菜は全体でこれくらい さきいかのポイント！



☆完成☆

【簡単アレンジとポイント ✨ ✨ ✨】

- 野菜は、給食で使用しているものを一例として載せています。家庭では、レタスやもやしなど、お好みのものを使ってください。
- 野菜は、茹ですずに塩もみ（塩を少量振りかけて揉みこむこと）し、水気を切って和えても構いません。味が薄まらず、野菜に調味料が染み込むので、お好きな方を選んでください。

【ひとことメモ  】

さきいかとごまで、噛み応えをプラスした和え物です。噛めば噛むほど、さきいかから良い味が出てくるため、野菜もおいしく食べられます。切って・混ぜて・和えるだけで、簡単にできる一品です。ぜひチャレンジしてみましょう。

～よく噛むことのメリット～

胃腸の働きを促進 ・ 虫歯予防 ・ 肥満防止 ・ 脳の働きを促進 ・ 体力向上
味覚の発達 ・ 言葉の発達 ・ がん予防