

## 平成28年度 入賞

### キャベツと梅のさっぱり塩こんぶ和え



#### 【おすすめポイント】

昆布と梅肉で味つけした和え物です。キャベツのおいしさと、昆布のうま味と梅肉の酸味がとても合います。

※給食用に献立をアレンジしています。

#### 【材料】（4人分）

- |        |      |        |     |
|--------|------|--------|-----|
| • キャベツ | 180g | • 塩こんぶ | 10g |
| • 梅肉   | 4g   | • ごま油  | 少々  |

#### 【作り方】

- ① キャベツは短冊切りにし、ゆで、水冷し、水気をきる。
- ② ①に梅肉、塩こんぶを入れ、和える。
- ③ ごま油を加えて混ぜる。