



## 給食レシピ「きゅうりとたくあんの和え物」



### ○材料(4人分)

たくあん:40g

きゅうり:1本(約100g)

キャベツ:葉1枚(約50g)

### ○作り方

- 1.たくあんは、千切りにする。
- 2.きゅうりは小口切りにし、キャベツは5ミリ幅長さ3センチの千切りにする。
- 3.2をゆでる。
- 4.水にさらし、よく水気を切る。
- 5.4と1を一緒によく和えて、完成。

