

簡単!すぐできる! 給食 レシピ

6月15日(月)
の献立

こんぶ づ
昆布漬け



材料

- | | |
|-------|---------------------|
| ・レタス | はんたま
半玉 |
| ・塩 | こ
小さじ1/2杯 |
| ・酢 | おお
大さじ1/2杯 |
| ・塩こんぶ | ふたつまみほど(お好みで)
この |
| ・白ごま | こ
小さじ1 |

やさい こんぶ い りっぱ つけもの
野菜にきざみ昆布を入れるだけで立派なお漬物がで
きます。給食ではキャベツやきゅうりを使いましたが、レ
タスなら包丁を使わずにつく
ほうちよう つか づく
タスなら包丁を使わずに作れます。

作り方

- ① レタスをよく水で洗い、水気をきります。
- ② 袋にちぎったレタスと塩を入れて袋の上から
ぜんたい
全体をよくもみます。
- ③ レタスから水分がでてくるので、袋の口をしぼ
ふくろ くち
るようにして出てきた水分を捨てます。
- ④ 酢と塩昆布、白ごまを入れます。
- ⑤ 冷蔵庫で30分間保管したら、ちょうど食べごろ
れいぞうこ ふんかんほかん た
です♪