

5月18日(月)の献立

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・塩豚じゃが
- ・ちりめんとアーモンドの炒り煮
- ・野菜の甘酢あえ



今日は野菜の甘酢あえの紹介です！！

野菜の甘酢あえ 4人分

- ・にんじん…1/4本 (0.5 cm幅の千切り)
- ・キャベツ…1/8玉 (0.8 cm幅の千切り)
- ・きゅうり…1/2本 (0.2 cm幅の輪切り)
- ・塩 (調理用) …少々
- ・上白糖…小さじ2
- ・塩 (味付け用) …ひとつまみ
- ・酢…小さじ1と1/2

- ① 調味料を合わせる
- ② 野菜をゆで、流水で冷まし、水けをきる
- ③ 材料と野菜を合わせて出来上がり

ポイント ゆでた材料はよく冷ましてください♡
生野菜を切る前は、しっかりと流水で洗いましょう！！

野菜が苦手な子供も、甘酢あえにすると、よく食べてくれます。

金楽寺では、少し残食はありますが、全体の約5%ほどです。

少し暑くなってきた気候に、食欲は落ちていませんか??

家にいると、運動不足や、間食のおやつなどで、大事な食事がおろそかになってきてしまいます。

甘酢あえにかつおぶしを加えると、土佐酢あえ(高知県の郷土料理)になりますよ。

ごまや、しょうゆを加えてもおいしいかもしれません。

自分好みの味を見つけてみてくださいね。

野菜のビタミンをしっかりとって、登校日、元気なみなさんに会えるのをたのしみにしていますね！！

