



米子市学校給食おすすめメニューレシピ

★春雨の土佐酢和え★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
春雨	15	
きゅうり	50	1/2本
にんじん	15	2cm
キャベツ	80	1~2枚
だし汁	30	
三温糖	8	小さじ2
しょうゆ ★	6	小さじ1
酢	5	小さじ1
かつお節	1	

【作り方】

- ① ★の調味料を小鍋に入れて火にかける。沸騰直前に火を止めて、かつお節（土佐酢用）を入れて冷ましておく。
- ② 春雨は2~3分ゆでて戻してから、冷水にとって冷まし、5cm位の長さに切る。きゅうりは千切りにして、軽く塩をふっておく。キャベツは茹でて冷水にとり、細切りにする。にんじんは千切りにして茹でて、冷ましておく。
- ③ ②の野菜を軽くしぼって水気を切り、春雨を加え①の土佐酢を合わせて調味する。

土佐酢はかつお節を使って作る風味豊かな調味用の酢です。野菜中心の酢の物によく使われます。だしの味と、かつお節の風味によって、酢の味が苦手な子でも食べやすい味になります。

