

～白菜の和え物～

【 材料(4人分) 】

• 白菜	240g	
• かまぼこ	60g	
• しらす干し	20g	
A {	• ごま	大さじ1
	• 粉かつお ※1	小さじ1
	• マヨネーズ ※2	大さじ3
	• 薄口しょうゆ	少々
	• 塩	少々
	• こしょう	少々



※1 かつお節でも可。

※2 給食ではノンエッグマヨネーズを使用しています。

【 作り方 】

- ① 白菜は1cm幅に切り、ゆでて水気をしぼる。
- ② かまぼこは2～3mm幅のちょう切りにする。
- ③ ①と②、しらす干し、Aを混ぜる。