

きゃべつとハムのごまじょうゆ

(4人分)

- ・きゃべつ 140g (葉2~3枚分くらい)
- ・きゅうり 50g (1/2本分くらい)
- ・ハム 4枚
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・白いりごま 小さじ1



①きゃべつは食べやすい大きさに切り、きゅうりは輪切り、ハムは短冊切りにする。それぞれ茹でて水冷する。(学校給食では、きゅうりやハムも加熱して提供しています。ご家庭ではお好みで調理してください。)

②①の野菜とハムを、しょうゆ、ごま油、ごまで和える。

- ・もう1品ほしいときにさっと作れるメニューです。
- ・きゃべつの加熱は茹でるほかに、600Wのレンジで1分半くらい加熱するという方法もあります。様子をみて時間など調整してみてください。

