

副菜

塩だれキャベツ



料理の特徴

キャベツのうまみやシャキシャキとした食感を味わうことができます。

キャベツは、胃の働きをよくするビタミンUとお腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。

エネルギー18kcal、食塩相当量 0.3g

材料（4人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

キャベツ
ごま油
塩
白いりごま

160g（4枚）
小さじ1/2弱
小さじ1/5
小さじ2

- 1 キャベツは葉と芯に分け、葉は1cm幅の短冊切り、芯は薄切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、キャベツを入れて、歯ごたえが残るよう、さっとゆでる。水を何回か替えながら冷まし、水気を切る。
- 3 ごま油、塩、白いりごまを入れてよく混ぜる。

給食の献立（小学校）



ごはん
牛乳
さけの塩焼き
塩だれキャベツ
豚汁
*もやしやにんじんなどを使用してもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会