

# 千葉県栄養教職員会おすすめ学校給食レシピ

## 茎わかめと キャベツの和え物

食感を  
楽しもう!

- 茎わかめは、わかめの茎の部分で、コリコリした食感が特徴です。春キャベツと合わせて、さっぱりした味付けの和え物に仕上げました。
- ごまは、煎ることで香ばしい香りが引き立ちます。
- わかめは、食物繊維が豊富に含まれており、煮物や汁物などいろいろな料理に取り入れたい食品です。茎わかめを乾燥わかめに代えても違う食感が楽しめます。



材料(4人分)	分量	切り方
茎わかめ	60g	千切り
キャベツ	1枚	1cm短冊
きゅうり	1/3本	千切り
にんじん	1/5本	千切り
こまつな	60g	2 cm幅
しょうゆ	大さじ1	たれ
砂糖	大さじ1/2	
酢	小さじ2	
食塩	少々	
ごま油	小さじ1/2	
すりごま	大さじ1	

### 作り方

- ① 調味料を合わせてたれを作る。すりごまは乾煎りする。
- ② 茎わかめは洗って塩気を取り、さっとゆでる。野菜をゆでて、粗熱をとり、水分をよく切る。
- ③ 野菜、茎わかめ、①のたれ、すりごまを食べる直前に和える。

### ～給食の献立例～

ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ  
新じゃがいもと豚肉の甘辛煮  
茎わかめとキャベツの和え物 清見オレンジ



エネルギー: 659kcal  
たんぱく質: 31.1g  
脂質: 15.7g  
塩分: 2.2g

### 【茎わかめの扱い方について】

塩蔵の茎わかめは水洗いし、水に10分程度浸して塩抜きをします。塩分が強い場合は、何回か水を取りかえます。

乾燥の茎わかめは、水で戻すと8倍くらいの重量に増えます。



- ◆春が旬の食材(かつお・じゃがいも・茎わかめ・キャベツ)を取り入れた和食の献立です。
- ◆野菜のシャキシャキ感と、新じゃがいものみずみずしくしっとりとした味わいを楽しむことができます。