

調理員さんおすすめ

## 給食メニューを 作ってみよう！

### なめたけ和え

#### 材料（1人分）

キャベツ……………28g  
ほうれん草……………8g  
しめじ……………10g  
なめたけ……………8g



真空冷却機

#### 作り方

- ① キャベツはせん切りにし、ゆでて、冷ます。
- ② ほうれん草はゆでて冷まし、3cmぐらいの長さに切る。
- ③ しめじは小房に分け、ゆでて、冷ます。
- ④ キャベツ・ほうれん草・しめじをなめたけで和える。



スライサー



※にんじんや大根おろしを  
入れるなど、いろいろと  
アレンジができますよ。