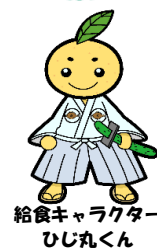


# おかかあえ



給食キャラクター  
ひじ丸くん

## この日の給食の 組み合わせ

ごはん  
肉じゃが  
**おかかあえ**  
ゼリー・牛乳

## 材料（4人分）

|          |      |
|----------|------|
| ブロッコリー   | 1/4株 |
| カリフラワー   | 1/4株 |
| （お好きな野菜） |      |
| かつお節     | 3g   |
| 濃口しょうゆ   | 小さじ1 |
| マヨネーズ    | 大さじ2 |



小松菜もおすすめです

## 作り方

- ①かつお節は、フライパンで乾煎りする。
- ②野菜は食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ③マヨネーズとしょうゆを混ぜ合わせ、粗熱をとった野菜と和える。最後に①のかつお節を加える。



## コメント

野菜料理の中で、人気のあえ物です。  
お好きな野菜で作ってみませんか。

もっと簡単な作り方をご紹介します。  
ふりかけコーナー等で販売されている**おかか**  
（味付けのかつお節）とマヨネーズを茹でた野菜  
と和えるだけです。