

世界の料理



セビーチェ〜ジャパニーズスタイル〜

材料（1人分）

角切いか(冷凍) 15g

ゆでたこスライス 15g

＊生食用(冷凍)

きゅうり 10g

たまねぎ 20g

オリーブ油 0.8g

穀物酢 1.5g

食塩 0.36g

こしょう 0.02g

上白糖 1.2g

A

作り方

①いかは茹でて冷やす。

②たこは流水解凍しておく。

※生食用でない場合は、冷蔵庫で解凍し茹でて冷やす。

③きゅうりは角切り、たまねぎは薄切りにして茹でて冷やす。

④Aを合わせて加熱し、冷ます。冷めたらオリーブ油を合わせる。

⑤①～④を和える。

レシピの考案：横芝光町学校給食センター（小学校用）



ベリーズの料理

横芝光町はベリーズのホストタウンです。ベリーズの代表的な料理はくせが強いものが多いので、給食で提供するために食べやすくアレンジしました。海の幸が豊富なベリーズのセビーチェをイメージした料理です。