

## 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  
 ゆでたコスライス 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。