

# わかめサラダ



## メニューについて

- ごま酢ドレッシングでさっぱりとした味です。
- カルシウム補給にちりめんじゃこを入れることもあります。

\* 給食では衛生管理のため、サラダの野菜もドレッシングも全て加熱して作ります。

レシピは家庭用にアレンジしています。

材 料	1人分	5人分	切り方など	作り方
もやし	30 g	150 g		① 食材を切ります。
にんじん	10 g	50 g	せん切り	
だいこん	15 g	75 g	短冊	乾燥わかめなら戻しておきます。わかめと野菜 ② をさっとゆでて、水で冷まし、水気を切りま す。
生わかめ	6 g	30 g	ざく切り	
★ 油	1 g	4.5 g (小さじ1強)		★をよく混ぜて加熱し、冷めます。
★ 醋	2 g	10 g (小さじ2)		③ 家庭では加熱しなくても砂糖が溶ければOKで す。
★ しょうゆ	3 g	15 g (小さじ2強)		④ 具材と③のドレッシングをあえます。
★ さとう	1 g	5 g (小さじ1強)		
★ 塩	0.3 g	1.5 g (小さじ1/5)		⑤ 最後にすりごまをまぶします。
★ ごま油	0.2 g	1 g	2~3滴	
白すりごま	1 g	6.5 g (小さじ1)		
				メモ
				野菜の種類や切り方はお好みでアレンジしてく ださい。