

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
もやし	30 g	150 g	
にんじん	10 g	50 g	せん切り
だいこん	15 g	75 g	短冊
生わかめ	6 g	30 g	ざく切り
★ 油	1 g	4.5 g (小さじ1強)	
★ 酢	2 g	10 g (小さじ2)	
★ しょうゆ	3 g	15 g (小さじ2強)	
★ さとう	1 g	5 g (小さじ1強)	
★ 塩	0.3 g	1.5 g (小さじ1/5)	
★ 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)	

作り方

① 食材を切ります。

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。

★をよく混ぜて加熱し、冷まします。
③ 家庭では加熱しなくても砂糖が溶ければOKです。

④ 具材と③のドレッシングをあえます。

⑤ 最後にすりごまをまぶします。

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。