

# 海藻サラダ

～海藻の食感とゴマがアクセントの海藻サラダ～



エネルギー 59 kcal (1人分) 食塩相当量 0.8 g (1人分)



＜給食で提供されたメニュー＞  
とびうおのミートソース  
海藻サラダ  
明日葉カップケーキ  
牛乳

## 材料(4人分)

|  |             |
|--|-------------|
| キャベツ <small>(たんざく)</small> <small>(短冊切り)</small> | 3枚(160g)    |
| にんじん <small>(たんざく)</small> <small>(短冊切り)</small> | 中 1/8本(20g) |
| 粒コーン   | 大さじ3(40g)   |
| 海藻ミックス(乾燥)                                       | 大さじ2(4g)    |
| 白ごま  | 小さじ1        |
| 砂糖   | 大さじ1/2      |
| しょうゆ   | 大さじ1強       |
| 酢  | 小さじ1        |
| 油  | 小さじ2        |
| ごま油  | 小さじ1/2      |

## 作り方

- 【1】海藻ミックスは水に浸してもどす。
  - 【2】キャベツ、にんじんは、さつと茹でて冷ます。
  - 【3】調味料を混ぜてドレッシングを作る。
  - 【4】【1】・【2】とコーンをドレッシングで和えて完成。  
(海藻から先に混ぜると味が入りやすいので量を調整する。)
- ※ 学校給食では野菜は全て加熱して提供しています。