

＼ 作ってみよう！ ／

おうちで給食レシピ

海藻サラダ



海藻が苦手な児童もいるかもしれませんが、海藻サラダは喫食率が高いメニューの1つです。



材料	5人分正味 g(中学年)※	切り方・下処理
海藻ミックス	2.5	戻す
キャベツ	180	千切り
にんじん	25	千切り
きゅうり	80	小口切り
コーン(缶)	50	缶を開け水気を切る
油	12	
酢	14	
砂糖	2	
しょうゆ	15	
こしょう	少々	

※給食用の分量です。ご家庭で作る際は調整が必要な場合があります。

【作り方】

- 1 海藻、キャベツ、にんじんはたっぷりの湯でさっとゆで、冷水にとる。
- 2 ①が冷めたらしっかり水気を絞る。
- 3 油～こしょうを混ぜ合わせる。
- 4 水気を絞った野菜に、③とコーンを加え混ぜ合わせる。

