

# 海藻サラダ

～醤油ベースのドレッシングが人気！！～

## 材料(4人分)

|            |              |
|------------|--------------|
| キャベツ(短冊切り) | 1/8個弱(120g)  |
| にんじん(せん切り) | 小 1/4 本(16g) |
| 粒コーン       | 大さじ2(20g)    |
| きゅうり(小口切り) | 1/4 本(20g)   |
| カットわかめ     | 小さじ1(1g)     |
| 海藻ミックス     | 小さじ2(2g)     |
| 油          | 大さじ 1/2(7g)  |
| ごま油        | 小さじ 1/2(2g)  |
| 酢          | 小さじ1(5g)     |
| 砂糖         | 小さじ1(3g)     |
| しょうゆ       | 小さじ2(11g)    |
| 粉からし       | 少々           |



## 作り方

- 【1】キャベツ～海藻ミックスはさっと茹でて冷ます。  
※学校給食では野菜は全て加熱して提供しています。
- 【2】油～粉からしを混ぜてドレッシングを作る。  
※給食ではドレッシングも加熱します。酸味が苦手な場合はレンジなどで少し加熱すると良いです。
- 【3】【1】・【2】を和えて完成。

# 海藻サラダ

～醤油ベースのドレッシングが人気！！～

## 材料(4人分)

|            |              |
|------------|--------------|
| キャベツ(短冊切り) | 1/8個弱(120g)  |
| にんじん(せん切り) | 小 1/4 本(16g) |
| 粒コーン       | 大さじ2(20g)    |
| きゅうり(小口切り) | 1/4 本(20g)   |
| カットわかめ     | 小さじ1(1g)     |
| 海藻ミックス     | 小さじ2(2g)     |
| 油          | 大さじ 1/2(7g)  |
| ごま油        | 小さじ 1/2(2g)  |
| 酢          | 小さじ1(5g)     |
| 砂糖         | 小さじ1(3g)     |
| しょうゆ       | 小さじ2(11g)    |
| 粉からし       | 少々           |



## 作り方

- 【1】キャベツ～海藻ミックスはさっと茹でて冷ます。  
※学校給食では野菜は全て加熱して提供しています。
- 【2】油～粉からしを混ぜてドレッシングを作る。  
※給食ではドレッシングも加熱します。酸味が苦手な場合はレンジなどで少し加熱すると良いです。
- 【3】【1】・【2】を和えて完成。