

学校給食レシピ集

卒業リクエストメニュー ～ 海藻サラダ ～



【材料】 4人分

○乾燥海藻ミックス	5g
(または乾燥わかめ)	
○キャベツ	80g
○ホールコーン	40g
○ツナ水煮	40g

ドレッシング

◎穀物酢	小さじ2
◎三温糖	小さじ1/2
◎食塩	少々
◎こしょう	少々
◎油	小さじ1
◎しょうゆ	小さじ1.5

【作り方】

- ① ボウルにたっぷりの水を入れて海藻を戻し、戻ったらざるにあげ水をきる
- ② ツナ・コーンもざるにあげ、水をきる
- ③ キャベツは千切りにして茹で、水気をきって冷ましておく
- ④ ドレッシングの材料(◎)を全て泡だて器でよく混ぜ合わせる
- ⑤ ①～③の材料と、④のドレッシングを混ぜ合わせ、全体に味がいきわたったら完成

さっぱりとした手作りドレッシングです。

ツナを、えびやいかなどに代えてシーフードサラダにしたり、ツナなどを入れずに海藻と野菜だけでもおいしくいただけます。

