



海藻サラダ

◆エネルギー 31kcal、◆カルシウム 33 mg



海藻は、不足しがちなカルシウムやカリウムなどのミネラル、食物繊維、ビタミンを豊富に含んでいます。給食でも大人気のサラダです！！

材料(4人分)

- ・海藻ミックス（塩蔵） 40g
- ・ホールコーン（缶） 40g
- ・きゅうり 60g
- ・塩（下味） ひとつまみ
- ・だいこん 80g
- ・塩（下味） 少々
- ・いりごま（白） 4g（小さじ1・1/3）

◆ドレッシング

- ・しょうゆ 8g（小さじ1・1/3）
- ・ごま油 2g（小さじ1/2）
- ・酢 4g（小さじ4/5）
- ・砂糖 2g（小さじ2/3）

作り方

- ①海藻ミックス、熱湯で茹でて、ざるに取って冷ます。
- ②きゅうりは輪切り、だいこんは千切りにし、熱湯で茹でて、ざるに取り、塩をふって冷ます。
- ③いりごまは、フライパンで香ばしくなるまで炒って、冷ます。
- ④しょうゆ、ごま油、酢、砂糖を鍋に入れ加熱し、ドレッシングを作り冷ます。
- ⑤海藻ミックス、だいこん、きゅうり、ホールコーンは、水気を切り、ドレッシング、ごまと和える。

※給食では、食中毒予防の観点から食材は、一度加熱しています。
ご家庭で作る際は、加熱せず合わせてもOKです。