



小松菜とわかめのサラダ

◆カルシウム 56 mg、 ◆鉄分 0.8 mg



カルシウムと鉄分をたくさん含む「小松菜」「わかめ」を使ったサラダです。ごま油が入るドレッシングは、香りがよく、食欲が落ちやすい夏におすすめのサラダです！

材料(4人分)

- わかめ(塩蔵) 10g
- 小松菜 150g(2株)
- きゅうり 50g(小1/2)
- ホールコーン缶 50g

◆ドレッシング

- しょうゆ 10g(小さじ1と2/3)
- 酢 5g(小さじ1)
- 砂糖 2.5g(小さじ1弱)
- ごま油 2.5g(小さじ1/2)
- いらごま(白) 5g

作り方

- ①わかめと野菜は、さっとゆでて冷ます。
- ②ホールコーンは缶汁をきっておく。
- ③調味料は、合わせて煮立て冷ましておく。
- ④ごまは、煎って冷ます。
- ⑤材料をよく混ぜ合わせる。

※給食では、衛生面の関係で野菜やドレッシングを加熱していますが、家庭では生の野菜でもOKです。