



※写真下側は「エビフライ」

海藻サラダ

海藻と季節の野菜をさっぱりとしたドレッシングで和えました。
食感も楽しめるサラダです。

材料 (小学3年生1人分)

- ◇ 海藻ミックス・・・0.8g
- ◇ きゅうり・・・5g
- ◇ にんじん・・・5g
- ◇ キャベツ・・・16g
- ◇ 青じそドレッシング・・・4.5g

※中学生は1.3倍の量で作っています。
人数によって量を調節してください。

作り方

- ① きゅうりは輪切り、にんじんは細切り、キャベツは食べやすい大きさに切っておく。
- ② ①の野菜は蒸して冷ましておく。海藻ミックスは茹でておく。
- ③ ②の材料をドレッシングで和える。



✓調理ポイント

給食センターでは野菜を蒸して使っています。おうちで作る場合は茹でてでも大丈夫です。その場合、冷ました後によく水気を切ってください。