★なすから給食レシピ３★

海藻サラダ

海藻には、皮膚や粘膜を強化する働きのあるビタミンA、カルシウムが骨になることを助けてくれるビタミンKが含まれています。夏の太陽に負けない体をつくりつつ、さっぱり食べられる海藻サラダは夏にオススメです！

【材料】５人分	
海藻ミックス （スーパーでも売っています）	2.5g
ブロッコリー （冷凍のものでもOKです）	125g （約1/2株）
とうもろこし （1缶200g程度のもので1/4缶）	50g
きゅうり	40g
青じそドレッシング	大さじ2

【作り方】

①海藻は水で戻します。
　※食感が悪くなるので、戻しすぎないよう注意してください。
②きゅうりは半月切りで薄くスライスします。
③ブロッコリーととうもろこし、きゅうりをさっと茹でて冷水にさらし、よく水気を切ります。
　…給食では海藻ミックスを固めに戻し、野菜と一緒に加熱して使用しています。
④水気を切った野菜と、海藻を合わせてドレッシングで和えます。

★お家でのおすすめアレンジ★

①キャベツやにんじんなど、他の野菜でもおいしいです。
②上記のレシピに、豆腐やサラダチキンを追加するとボリュームUPします。（トマトやオクラも夏にはオススメです）
③ドレッシングは和風系の他、中華ドレッシングや棒々鶏ドレッシングでもおいしいです。

【給食の献立例】

・ごはん
・牛乳
・鶏肉のから揚げ
・海藻サラダ
・小松菜の味噌汁

那須烏山市学校給食センター