



かむかむ海藻サラダ



切干大根のパリパリとした食感が楽しい、海藻サラダです。

栄養面だけでなく、よく噛むことで歯の健康を守ってくれます！

【材料】 5人分

乾燥カットわかめ	2.5g (小さじ2.5) 戻すと30g程度になります
キャベツ	100g
にんじん	25g
切干大根	15g
むき枝豆	25g (大さじ1強)
和風ドレッシング	大さじ1・1/2強

切干大根は、さっとゆでることで、パリパリとした食感が残ります。また、戻すときに何度か水を入れかえると、乾物特有の香りや風味が薄くなるので、食べやすく仕上がります。

給食では少し甘みのある和風ドレッシングを使用しましたが、中華やポン酢など好みの味付けで食べてください。

【作り方】

- ①乾燥わかめ、切干大根はもどしておきます。切干大根が長い場合は、食べやすい長さにカットします。
- ②にんじんは千切り、キャベツは1cm幅に切ります。
※むき枝豆ではなく、さや付きの枝豆を使用する場合は、先に茹でてさやから出しておきます。
- ③野菜をゆでて冷水にさらし、水気をよく絞ります。
- ④野菜をドレッシングであえます。

【給食の献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのカレー醤油焼き
- ・かむかむ海藻サラダ
- ・根菜ごま汁

