



# かんぴょうとハムのサラダ



全国で使われているかんぴょうの99%が栃木県産です。

カルシウム・カリウム・リン・鉄分等のほか、不足しがちな食物繊維が豊富でかみごたえがあるので、給食ではサラダに使っています。

【材料】4人分	
かんぴょう（乾燥）	6g
キャベツ	100g
冷凍コーン （コーン缶でもOK）	20g
ロースハム薄切り	26g（1～2枚）
マヨネーズ （卵不使用マヨネーズでもOK）	26g （大さじ2強）
こしょう	少々

## 【作り方】

- ①かんぴょうは袋の表記通りに戻し、沸騰した湯で透き通るまで10分ほどゆでます。冷水で冷まし、2cm幅に切って水気をよく絞ります。
- ②キャベツは1cm幅の短冊切りにします。キャベツと冷凍コーンをさっとゆで、冷水で冷まし、水気を絞ります。
- ③ハムは半分に切って重ね、1cm幅に切りまします。
- ④ボウルに①のかんぴょう、②の野菜、③のハムを入れ、全体を混ぜます。マヨネーズとこしょうを加え、よく和えます。

市販の和風ドレッシングやごまドレッシングなどで和えても美味しいです。



## 【給食の献立例】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いわしのしょうが煮
- ・かんぴょうとハムのサラダ
- ・鬼よけ汁