



和風サラダ



【材料】 4人分

カットわかめ 4g
キャベツ 100g
だいこん 200g
きゅうり 200g
振り塩 小さじ1

ごま油 小さじ1
しょうゆ 大さじ4
穀物酢 大さじ1
砂糖 小さじ1・1/2
いりごま 大さじ1

【作り方】

- ①わかめは水に戻す。
- ②きゅうりは薄く輪切りにして塩を振っておく。
- ③キャベツは千切り、大根は短冊に切って沸騰したお湯でさっと茹でてから冷ます。
- ④ボウルに水気を切った①～③を入れてよく混ぜる。
- ⑤調味料を混ぜてドレッシングを作り、食べる直前に④と和える。

給食のサラダは
野菜とドレッシングも全て加熱
しています。

