料理名（　　給食の海そうサラダ　　）

食品名	材料４人分
キャベツ	100ｇ(2～3枚)
きゅうり	30ｇ
にんじん	15ｇ
乾燥海草サラダ	4ｇ
ホールコーン缶	25ｇ
青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	大さじ1強(20)ｇ

（作り方）

① きゅうりは小口切りにし、キャベツはとにんじんは千切りにしてさっと湯をくぐらす。

② 海そうは水で戻して、熱湯をかける。

③ きゅうりとキャベツは軽く塩をふり、水気を切ったら海そうと和え、青じそドレッシングで和える。

☆料理についてのコメント

子どもたちに大人気のサラダです。給食では、いりごまを入れたりきのこを入れたりしてアレンジしています。コーンの甘味がアクセントになっています。
給食では生野菜は使わず、殺菌のため加熱しています。春キャベツを使うときは少し太めに切りましょう。