



# 今月のこんだて紹介



パン

牛乳

花野菜のクリーム煮

★ 茎わかめのサラダ ★

いちご

## 茎わかめのサラダ

※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。

※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 乾燥茎わかめ	2g	① 乾燥茎わかめは、水で戻す。
○ キャベツ	100g	② キャベツ、だいこんは、せん切りにする。
○ だいこん	80g	③ ①と②、冷凍コーンは、それぞれさっとゆでて冷ましておく。
○ 冷凍コーン	20g	④ Aの調味料を混ぜてドレッシングを作る。
○ 白切りごま	大さじ1	⑤ ③にドレッシングをかけてよく混ぜ、最後に白切りごまをふる。
A { サラダ油	小さじ1	
上白糖	小さじ1	
穀物酢	小さじ1	
うす口醤油	小さじ1	
食塩	少々	
ごま油	少々	

## 茎わかめ

茎わかめは、わかめを加工する時に取り除かれる茎の部分で、塩をまぶして保存することで、おいしい茎わかめを一年中食べることができます。東北地方や北海道で採れるわかめは、茎が長く、茎わかめの原料となります。カルシウムや食物繊維、ヨウ素やカリウムなどが多く含まれています。

給食では、サラダや、きんぴらに使用しています。