

子どもたちに人気の学校給食

海藻サラダ



海藻サラダは、赤とさか・青とさか・赤のり・わかめなどの様々な海藻を乾燥させた食品です。低カロリーでミネラルが豊富なのが特徴です。また、海藻は油と相性がよく、一緒に調理すると吸収率が上がります。

材 量（小学生中学年4人分）

○ 海藻サラダ	: 3g
○ たまねぎ	: 20g
○ きゅうり	: 80g
○ キャベツ	: 80g
○ コーン	: 20g
サラダ油	: 小さじ1
食塩	: 少々
穀物酢	: 小さじ1
A 薄口しょうゆ	: 小さじ1
上白糖	: 小さじ2/3
ワインビネガー	: 小さじ1/2
ごま油	: 小さじ1/4

給食の組み合わせ

- ・シーフードピラフ
- ・クリームスープ
- ・(袋) 小魚

作 り 方

- ① 海藻サラダは、水で戻しておく。
- ② たまねぎは薄くスライスし、きゅうりは0.2cm幅の輪切り、キャベツは0.5cm幅の短冊切りにする。
- ③ ②をそれぞれ茹でる。
- ④ ③を水で冷まし、ほどよく絞って水気を切る。
- ⑤ Aの調味料を合わせ④と和える。

【調理のポイント】

乾物・塩蔵品は、もどすと何倍にも増えるものがあります。それぞれのもどし率を知っておくともどしすぎを防げるでしょう。海藻サラダは、8~10分間水で戻すと約10倍にもどります。

