

【えのきサラダ】

(浦安市千鳥学校給食センター)

〈材料・分量・切り方など〉

材料	分量 (1人分)	切り方など
もやし	20.00 g	
小松菜	10.00 g	3 cmに切る
えのきたけ	8.00 g	3 cmに切る
きざみのり	0.40 g	
ドレッシング	サラダ油	0.50 g
	穀物酢	1.00 g
	さとう 上白	0.50 g
	醤油	2.00 g

〈作り方〉

- 1、小松菜、えのきを切っておく。
- 2、もやし、小松菜、えのきを茹でて冷やす。
- 3、調味料を混ぜてドレッシングをつくる。
- 4、2の野菜とドレッシング、きざみのりを和える。
(きざみのりが固まりやすいので少しずつ入れる)



*調味料は1人分のレシピなので、ご家庭で調節してください。

*野菜だけでも十分美味しいですが、ツナやハムを加えても美味しいです。

栄養士からのワンポイントアドバイス

小松菜はほうれん草やチンゲンサイに変えても美味しくできます。

のりは食べる直前に和えると香りもよくパリパリした食感も楽しめます。

お酢の酸味とのりの風味がよく、えのきが苦手な方でも食べやすいです。

えのきはカロリーはほとんどありませんが、ビタミンB₁、B₂、ナイアシンなどのビタミンやミネラルが豊富に含まれていて、栄養とうまみがぎっしりつまっています。

