

【わかめのごまサラダ】

(浦安市千鳥学校給食センター)

〈材料・分量・切り方〉

材料	分量 (1人分)	切り方など	
乾燥わかめ	0.9 枚		
キャベツ	10 g	1cm幅に千切り	
もやし	15 g		
きゅうり	5 g	3mm輪切り	
冷凍コーン	5 g		
ドレッシング	ごま	1 g	
	ごま油	1.1 g	(小さじ1/4強)
	塩	少々	
シソ	醤油	1.2 g	(小さじ1/5)
	穀物酢	0.7 g	(小さじ1/6弱)
	砂糖	少々	

〈作り方〉

- 1 わかめ、野菜を茹でて冷ます。
- 2 調味料をすべて混ぜ合わせる。
- 3 茹でた野菜とごま、調味料で和える。

* 給食で使用している調味料はご家庭のものとは塩分量など違う可能性があります。また、大量調理のため煮込む際の蒸発量も違う可能性があります。ご家庭で作る場合には水加減や調味料は、調整してください。

* ツナやしらす干し、ハムなどを入れていただくと更に美味しいと思います。