

## 海藻サラダ



| 材 料            | 分量       |         | 作り方                             |
|----------------|----------|---------|---------------------------------|
|                | 1人分      | 4人分     |                                 |
| カットわかめ（乾燥）     | 0. 5 g   | 2 g     | ① わかめは水で戻す。                     |
| きゅうり           | 8. 0 g   | 3 2 g   | ② きゅうりは2mm厚さの輪切りにする。            |
| キャベツ           | 2 5. 0 g | 1 0 0 g | ③ キャベツは1cm幅の短冊切りにして茹でる。         |
| ホールコーン（冷凍）     | 1 5. 0 g | 6 0 g   | ④ ホールコーンは茹でる。                   |
| 和風ごま<br>ドレッシング | 適量       | 適量      | ⑤ ①、②、③を合わせ、ドレッシングをかける。         |
|                |          |         | 給食では、衛生管理に配慮して、わかめ、きゅうりも茹でています。 |