

栄養教諭おすすめの  
学校給食レシピ

# 海藻サラダ

材料（4人分）		作り方
海藻ミックス	3g	①キャベツはざく切り、きゅうりはスライスする。 ②海藻ミックスは水で戻す。 ③①と②を、さっと茹でて水で冷やし、しぼる。 ④ボールにAの調味料を入れて混ぜ合わせ、③とまぐろ水煮を入れて、和える。
まぐろ水煮缶	1缶	
キャベツ	3枚	
きゅうり	1/3本	
砂糖	小さじ1	
こい口醤油	小さじ1・1/2	
穀物酢	A  小さじ1	
ごま油	小さじ1/3	
からし粉	少々	
※からし粉は、練り辛子でも代用できます。量を加減してください。		



岩国ひがし学園

## ～ひとくちMemo～

人気のサラダで「すきな給食アンケート」では、すきなおかず4位でした。

からし粉がアクセントになります。好みに合わせて量を加減して下さい。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	25kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.5g
カルシウム	32mg
食物繊維	1.0g
食塩相当量	0.6g