

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。<br>②海藻ミックスは水で戻す。<br>③①と②を、さっと茹でて水で冷やし、しぼる。<br>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   |