



だいとう キラキラ大東



やさしい レツツ♪野菜 クッキング

かいそう 海藻サラダ

サラダの中なかでも、子どもたちこからリクエストおの多いメニューです。
ごま油あぶらの香りかおで、海藻かいそうの磯臭いそくささがやわらぎ、おいしく食たべられます。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- かいそう えんぞう
・海藻ミックス (塩蔵) ...
ぐらむ 80 g
- きゅうり... 1本
ぼん
- キャベツ... 8分の1個
ぶん こ
- ホールコーン (缶詰) ...
かんづめ
ぐらむ 40 g

※ドレッシング※

- しょうゆ... 大さじ1強
おお きょう
- ごま油... 小さじ1
あぶら こ
- 酢... 小さじ2
す こ
- 砂糖... 小さじ半分
さとう こ はんぶん

つく か 【作り方】

- ①キャベツは千切り、きゅうりは輪切りする。切ったら塩(分量外)を少々ふり、水気が出たら、軽くしぼっておく。
せんぎ わぎ
き しお ぶんりょうがい しょうしょう
みずけ で かる
かいそう しおぬ もど
海藻ミックスは、塩抜きをして戻しておく。
- ②ドレッシングの調味料と合わせて一度煮立たせてから、冷ましておく。
ちようみりょう あ いちど
に た さ
- ③野菜と戻した海藻ミックス、水気を切ったホールコーンを合わせ、食べる直前にドレッシングをかけていただく。
やさしい もど かいそう みずけ き
あ た ちよくぜん

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：46キロカロリー
たんぱく質：2.0グラム
脂肪：1.6グラム
えんぶん
塩分：0.9グラム