



# だいとう キラキラ大東



## うみ 海のサラダ

きゅうしょく ていばん かいそう  
給食の定番の「海藻サラダ」  
わふう あぶら はい  
の和風アレンジです。ごま油が入  
らない分、さっぱりしています。

## やさい レツツ♪野菜

## クッキング



### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ キャベツ… 3枚 まい
- ・ きゅうり… 1本 ほん
- ※下味 したあじ 塩 しお… 少々 しょうしょう
- ・ もやし… ひとつかみ
- ・ 海藻ミックス… 40g かいそう ぐらむ  
(塩蔵タイプ) えんぞう

### <ドレッシング>

- ・ 油… 小さじ1 あぶら こ
- ・ 白みそ… 小さじ1半 しろ こ はん
- ・ 砂糖… 小さじ2 さとう こ
- ・ 酢… 小さじ1半 す こ はん
- ・ しょうゆ… 小さじ1 しょうゆ こ
- ・ 白いりごま… 小さじ1 しろ こ

### つく かた 【作り方】

- ①海藻ミックスは塩抜きし、きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切りにします。
- ②キャベツときゅうりには、下味の塩をふり、しんなりしたら、軽く水気を切っておきます。
- ③調味料を合わせて加熱し、冷ましておきます。
- ④食べる直前にドレッシングと野菜をあえて完成。

★乾燥タイプの海藻ミックスは4gを水で戻します★

### えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：40キロカロリー  
たんぱく質：1.5グラム  
脂肪：1.8グラム  
塩分：0.5グラム