



だいとう キラキラ大東

やさしい レッツ♪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 えんどう
・海藻ミックス (塩蔵) ... 80g
- きゅうり ぼん
・きゅうり... 1本
- きゃべつ ぶん こ
・きゃべつ... 8分の1個
- ホールコーン かんづめ
・ホールコーン (缶詰) ... 40g

※ドレッシング※

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

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。
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。
- 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。

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
塩分：0.9グラム