



副菜



かいそうサラダ



子供たちからも先生方からも大人気の海藻サラダです。作りやすい材料にアレンジしました。

作り方



1. 海藻ミックスを水に浸けてもどす。
※商品の裏面をよくご覧ください。
2. レタスを一口大にちぎる。
3. きゅうりを輪切りにする。
4. ◆の材料をすべて合わせて混ぜる。

材料

目安： 4 人分

- レタス 4～5枚
- きゅうり 1 / 2本
- かいそうミックス 5g
- ◆ ごま油 小さじ2
- ◆ 酢 小さじ1
- ◆ しょうゆ 小さじ1と1 / 2
- ◆ こしょう 少々
- ◆ 洋辛子 (あれば) 少々
- ◆ すりおろし玉ねぎ (あれば) 少々

5. お皿にレタス・きゅうり・海藻ミックスを盛り付ける。
ドレッシングをかけて食べる。

給食では…

- ・レタスではなく、キャベツを使用しています。
- ・野菜・海藻ミックス・ドレッシングはすべて加熱しています。