

材料（4人分）

- ・ きゃべつ（短冊切り） …… 3枚
- ・ きゅうり（斜め半月切り） …… 1/3本
- ・ にんじん（せん切り） …… 2～3センチ
- ・ 海藻ミックス …… 20g
- ・ とうもろこし（缶や冷凍） …… 20g
- ・ 白ごま …… 大さじ1強

- ・ しょうゆ …… 小さじ2と1/2
- ・ 塩 …… 少々
- ・ 砂糖 …… 小さじ1/4
- ・ 酢 …… 小さじ2
- ・ ごま油 …… 小さじ1/2
- ・ 洋からし（あれば） …… 少々（お好み）

A



作り方

- ① Aの材料を合わせてドレッシングをつくる。
 - ② 海藻ミックスは戻す。
 - ③ 野菜を切って、ゆでる。
 - ④ ①～③、炒ったごまを和える。
- ※ 給食では、衛生管理上ドレッシングや野菜も全て加熱をしています。

給食ではサラダの野菜も全てゆでるなど加熱をしますが、ご家庭ではお好みで生のままでOKです☆