



給食レシピ
減塩レシピ

海藻サラダ

エネルギー 22kcal たんぱく質 0.7g 塩分0.5g

材 料	1人分	4人分
海藻ミックス(乾燥)	1g	4g
キャベツ	15g	2枚
きゅうり	8g	1/3本
にんじん	5g	小1/4本
コーン	5g	20g
塩	0.2g	少々
こしょう	0.01g	少々
酢	1.5g	小さじ1
油	1g	小さじ1
しょうゆ	0.8g	小さじ1/2
砂糖	0.3g	小さじ1/3

作り方

- ① 海藻ミックスは、水で戻す。
- ② キャベツは太めの千切りにしてきつとゆでる。
にんじんは千切りにしてゆでる。
きゅうりは小口切りにする。
- ③ ボールに酢、油、しょうゆ、砂糖、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④ 水分を切った①②とコーンを、③で和える。

料理の紹介

海藻サラダは、給食の定番メニューです。不足しがちなミネラルや食物繊維をたっぷりとることができます。さっぱりしているので、カレーやミートソースとの組み合わせがおすすめです。ツナをプラスしてもおいしいです。