



給食レシピ  
減塩レシピ

## チョレギサラダ

栄養価

エネルギー 25kcal たんぱく質 1.3g 塩分 0.3g

材 料	1人分	4人分
キャベツ	30g	120g
きゅうり	10g	40g
ブロッコリー	10g	40g
きざみのり	0.6g	2.4g
ごま油	1.0g	小さじ1
砂糖	0.8g	小さじ1
酢	1.0g	小さじ1弱
しょうゆ	2.0g	小さじ1・1/4

### 作り方

- ① きゅうりは、厚さ3mmくらいの輪切り、キャベツは、6mmくらいの千切り、ブロッコリーは、小房に分け、それぞれゆでて冷ます
- ② 調味料を混ぜてドレッシングを作る
- ③ ①、②を合わせて、最後にきざみのりを混ぜる

※給食は、きゅうりもさつとゆでていますが、家庭では、洗って輪切りにしてもOKです  
※ドレッシングは、味をみて加減してください  
白いりごまをまぜてもおいしいです



### 料理の紹介

韓国のチョレギは、「浅漬けのキムチ」のことを言います。チョレギサラダは、日本で考えられた料理で、野菜とドレッシングを和えたものです。ごま油とのかのりの風味がおいしいサラダです。野菜はお好みで変えてください。