

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

わかめ サラダ



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
乾燥わかめ	4 g	①わかめを水で戻す。キャベツは千切りにする。 ②キャベツともやしをさっとゆでて水冷する。 ③ごま油からからしでドレッシングを作る。 ④①のわかめとゆでた野菜を水切りをし、ドレッシングを合わせる。			
キャベツ	80 g				
もやし	100 g				
白いりごま	2 g				
ごま油	4 g				
しょうゆ	16 g				
酢	8 g				
砂糖	4 g				
からし	少々				
ポイント! わかめの代わりに「海藻ミックス」を使うと、見た目が華やかになります。					
1人分栄養価					
エネルギー	29	kcal	脂質	1.3	g
たんぱく質	1.1	g	食塩相当量	0.6	g