

# 給食室からこんにちは!



## 給食レシピ! 作ってみてね

### ＜海藻サラダ＞

材料4人分

- 海藻ミックス (乾燥) 4g (水でもどす)
- だいこん・・・40g (いちよう切り)
- きゅうり・・・40g (輪切り)
- (ふり塩少々)
- 冷凍コーン・・・20g
- 三温糖・・・2g
- 穀物酢・・・3g
- しょうゆ・・・6g
- ごま油・・・2g

作り方

- ① 海藻ミックス、野菜はそれぞれ軽くゆでて、冷ます。
- ② 調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。

# 給食室からこんにちは!



## 給食レシピ! 作ってみてね

### ＜海藻サラダ＞

材料4人分

- 海藻ミックス (乾燥) 4g (水でもどす)
- だいこん・・・40g (いちよう切り)
- きゅうり・・・40g (輪切り)
- (ふり塩少々)
- 冷凍コーン・・・20g
- 三温糖・・・2g
- 穀物酢・・・3g
- しょうゆ・・・6g
- ごま油・・・2g

作り方

- ④ 海藻ミックス、野菜はそれぞれ軽くゆでて、冷ます。
- ⑤ 調味料を合わせて加熱し、冷ます。
- ⑥ ①と②を混ぜ合わせる。