

人気の給食レシピを紹介します♪

★糸寒天サラダ★



コリコリした食感が
アクセントです♪



栄養価 (1人分)

エネルギー	33kcal	たんぱく質	0.4g
カルシウム	17mg	鉄	0.1mg

調理のポイント



糸寒天は茹ですぎると溶けてしまうので、さっと茹でるのがコツです。

材料 (4人分)

はくさい	120.0g	(約1枚半)
きゅうり	40.0g	(約1/2本)
にんじん	20.0g	(約1/4本)
糸寒天	3.2g	

(ドレッシング)

A	たまねぎ	7.2g	(大さじ1/2弱)
	サラダ油	7.2g	(小さじ2弱)
	酢	8.0g	(大さじ1/2強)
	しょうゆ	6.4g	(小さじ1強)
	砂糖	2.4g	(小さじ1弱)
	食塩	2.0g	(小さじ1/3)
	ごま油	2.0g	(小さじ1/2)

(切り方)

はくさい・・・短冊切り
きゅうり・・・1/2斜め薄切り
にんじん・・・千切り
たまねぎ・・・すりおろし

(作り方)

- ① Aの材料をよく混ぜ合わせ、加熱後、冷却をする。
- ② 糸寒天は80℃位のお湯で2分程度茹でて、冷却をする。
- ③ はくさい、きゅうり、にんじんは茹でて冷却をする。
- ④ 野菜と糸寒天の上からドレッシングをかける。

※作り方は学校給食の方法をご紹介します。学校給食は衛生管理上の理由から、サラダに使う野菜や調味料も一度加熱してから冷却をして作っています。