



海藻サラダ



過去のレシピ等を
ホームページで
紹介しています。

材料（4人分）		作り方
海藻ミックス	4g	<ol style="list-style-type: none">① Aを混ぜ合わせておく。② 海藻ミックスは、袋の表示通りに戻す。③ きゅうりは分量外の塩でもみ、水気をしぼる。④ キャベツ、にんじんを茹で、水気を切り、冷ます。⑤ ボウルに②、③、④、まぐろ油漬を入れ、①で和える。
きゅうり（せん切り）	1/2本	
キャベツ（せん切り）	1～2枚	
にんじん（せん切り）	1/4本	
まぐろ油漬（汁気をきる）	小1缶	
A	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ2/3



海藻ミックスを使った、食感と彩りが楽しい給食の人気メニューです。
給食では、季節の野菜を取り入れて作っています。

ひとことメモ

海藻には水溶性食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。



【1人分の栄養価】

エネルギー 48kcal
たんぱく質 2.6g
脂質 2.1g
食塩相当量 0.7g