



4月の献立より、
レシピの一部を紹介します。

わかめちゃんサラダ

材料	4人分 (g)	
乾燥わかめ	5	
乾燥茎わかめ	5	
ちくわ	40	
スイートコーン (缶)	50	
きゅうり	中1本	
にんじん	40	
塩 (塩もみ用)	適量	
A {	オリーブオイル	小さじ2強
	酢	小さじ1弱
	薄口醤油	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々

<準備>

乾燥わかめ、乾燥茎わかめ：水に入れてもどす。

(目安：乾燥わかめ5分、茎わかめ20分)

ちくわ：縦半分にし、半月切りに切る。

きゅうり：輪切りにする。

にんじん：皮をむき、せん切りにする。 } それぞれ塩もみした後、

水気をしぼっておく。

調味料：Aの調味料を混ぜ合わせドレッシングを作っておく。

- ① ボウルにわかめ、茎わかめ、ちくわ、スイートコーン、きゅうり、にんじんを入れ混ぜる。
- ② ①にAの調味料を入れて調味する。

※ 茎わかめがない場合は、わかめだけにしてもいいです。

※ 給食センターでは、すべての食材を加熱しています。