

海藻サラダ

材料（中学生4人分）			
献立名	材 料 名	使用量	備 考（作り方など）
海藻サラダ	海藻ミックス	5g	① 野菜をゆでて、冷却する。
	にんじん(3mm千切り、1/5本)	30g	② 海藻ミックスは戻しておく。
	キャベツ(5mm千切り、1/8個)	160g	③ 野菜をよく混ぜ合わせ、お好
	もやし	80g	みのドレッシングをかける。

＊ご家庭で作られる場合には、量や食材をお好みで調整してみてください♪

＊給食では海藻サラダに中華ドレッシングをかけて食べています♪

＊給食センターで使用している海藻ミックスには、「わかめ」、「糸寒天」、「赤つのまた」
などが入っています。