

<副菜> わかめサラダ



給食で出すと、必ず「作り方知りたい!」という声の届くサラダです。
レモン汁でさっぱり!ごま油でこくをだします。

<材料(4人分)>

- 乾燥わかめ 大さじ 1/2~1 (2~3g)
- キャベツ 70g
- きゅうり 70g
- にんじん 20g
- ツナ 1缶
- 白いりごま 小さじ2

★ドレッシング

- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 酢 小さじ1
- レモン汁 小さじ1
- サラダ油 小さじ2
- ごま油 小さじ1

<作り方>

- ① 乾燥わかめは水で戻して、水気を絞る。
- ② キャベツは太目の千切り、にんじんは千切りにしてさっとボイルする。きゅうりは千切りにする。
- ③ ツナ缶は油や水気を切る。
- ④ ドレッシングの材料を合わせてよく混ぜておく。
- ⑤ ボウルによく水気を絞ったわかめ、野菜、ツナを入れ、ドレッシングで和える。ごまを加えてさっと混ぜて完成。

※ドレッシングは、材料に応じて量を加減してください。