



コールスローサラダ

材料名	1人分	4人分	目安	切り方	作り方
海藻ミックス（乾燥）	1.00 g	4.00 g		戻す	①海藻ミックスは水で戻す。
ホールコーン	7.00 g	28.00 g			②野菜と海藻をお湯で茹でてから、冷やす。
きゅうり	13.00 g	52.00 g	1/2本	半月切り	③野菜と海藻を混ぜ合わせる。
					④調味料を加熱してから、冷やす。
三温糖	0.70 g	2.80 g	小さじ1/2		⑤③④を和える。
穀物酢	0.10 g	0.40 g	少々		
辛子粉	0.01 g	0.04 g	少々		
濃口しょうゆ	2.80 g	11.20 g	小さじ2		
サラダ油	0.20 g	0.80 g	少々		
ごま油	0.40 g	1.60 g	小さじ1/2		

○ポイント

- ・海藻はゆすぎないように注意しましょう。
- ・給食の海藻は、わかめ、茎わかめ、赤つのまた、白杉のりの乾物を使っています。お好みの海藻ミックスを使ってください。
生の海藻を使う場合は量に気を付けましょう。
(乾燥を水で戻すと10倍程度に増えます。)

