

給食レシピ紹介



2022年2月10日（木） 白菜とひじきのサラダ

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
白菜	36	1cm幅にスライスし、さっとゆで、水気を切っておく
小松菜	12	1cm幅にスライスし、さっとゆで、水気を切っておく
洗いうすくちしょうゆ	0.6	
ひじき	1.2	水で戻して、さっとゆでる
シーチキン	6	
シャキッとコーン	6	
米酢	1.8	}
うすくちしょうゆ	1.8	
米油	1.2	
白いりごま	0.6	

【作り方】

- ① 米酢・うすくちしょうゆ・米油を合わせて、ドレッシングを作っておく。
- ② ゆでた白菜と小松菜を合わせ、うすくちしょうゆで下味をつける。
- ③ ボウルに、②とひじき・シーチキン・コーンを入れ、ドレッシングで和え、白いりごまも入れる。

<ポイント！>

- ・白菜は、生でも食べられますが、給食センターではサラダに使用する野菜は茹でる決まりがあるので、茹でます。茹ですぎてしまうと、より水分が出てしまうので、サッと茹でます。
- ・ひじきは茹ですぎないように気をつけましょう。
- ・今回は、うすくちしょうゆを使ったドレッシングにしましたが、塩を使っても良いです。