

☆海藻サラダ(青じそドレッシング)☆

【分量(4人分)】

海藻ミックス(乾燥)	5g
ツナ	40g
ホールコーン(缶)	15g
枝豆	15g
青じそドレッシング	12g (大さじ1弱)

※分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 海藻ミックスは袋の表示通りに戻す。
- ② ホールコーンと枝豆はさっとゆで、冷やす。
枝豆はさやから出す。
- ③ ②と海藻ミックス、ツナ、青じそドレッシングを和える。



海藻は、水溶性食物繊維とミネラルが豊富に含まれていて、不足しがちな栄養素を補うことができます。

ドレッシングは、ご家庭にあるお好みのものでお試しください。

【一人あたりの栄養価(目安)】

エネルギー 29kcal
たんぱく質 2.7g
食塩相当量 0.3g



※ 給食では、衛生管理の観点から海藻ミックスもゆでて、冷ましてから他の具と一緒に和えています。