

# 海のめぐみサラダ



## ■ 説明

平成24年度学校給食料理教室より  
(写真は料理教室の献立です)

## ■ 材料と分量

- <1人分>
- ・乾燥ひじき.....1g
  - ・にんじん.....4g
  - ・キャベツ.....20g
  - ・ほうれん草.....8g
  - ・コーン.....5g
  - ・ツナ.....8g
  - ・ごま.....1.2g
  - ・酢.....1g
  - ・薄口醤油.....1g
  - ・上白糖.....0.6g
  - ・ごま油.....0.5g

## ■ 手順

1. ごまは、から煎りし、すっておく。  
乾燥ひじきは水で戻しゆがく。
2. にんじん、キャベツはせん切りにして、さっとゆがく。
3. ほうれん草は、ゆがいて3cmくらいにカットする。
4. 調味料を合わせてドレッシングを作る。
5. 全ての材料を混ぜ合わせ、④のドレッシングで和える。