

のりサラダ

副菜



子どもたちからのリクエストが、とても多いメニューです。野菜が苦手な人も、のりの風味とえのきたけのやわらかい食感で食べやすくなっています。



学校給食センターでは、サラダや和え物は、専用の調理室で厳しい衛生管理のもと調理をしています。

【材料】 大人 4 人分

ほうれんそう…………… 1/2 束
もやし…………… 1/2 袋
えのきたけ…………… 1/2 袋
きざみのり…………… 適量

●ドレッシング

A { 油…………… 大さじ 1
酢…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 大さじ 1
砂糖…………… 小さじ 2

【作り方】

- ① ほうれんそう、もやし、えのきたけは、ゆでて冷まし、水気をきる。食べやすい長さに切りそろえる。
- ② ドレッシングの調味料 A を混ぜる。
- ③ ①の野菜を②のドレッシングで和える。
- ④ ダマにならないように、少しずつきざみのりを加えて混ぜる。

※和えた後、少し冷蔵庫で冷やすと味がなじみ、よりおいしくなります。