

チョレギサラダ

給食人気レシピ

副菜



【材 料】：4人分

・キャベツ	120g	《調味料》	
・きゅうり	25g	・チョレギサラダドレッシング	30g
・にんじん	20g		
・乾燥カットわかめ	2.5g		
・ぷるぷる寒天	2.5g		

《下準備》

- ① キャベツは、1cm幅切に切ります。
きゅうりはうす切りに、にんじんはせん切りにします。

《作り方》

- ① カットわかめとぷるぷる寒天を水で戻します。
- ② 下準備で切った野菜を湯通しします。
- ③ ドレッシングで①と②をあえて冷やします。

調理のポイント

- ・にんじんを赤パプリカに変えても彩りがきれいです。
- ・ドレッシングは、材料と和える前に冷蔵庫で冷やしておきましょう。

※ぷるぷる寒天とは

寒天とこんにゃくを合わせた新しい食品素材です。
不足しがちな食物繊維が豊富なメニューです。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	食塩相当量 (g)
32	0.7	2.2	0.6

※1人当たり

☆問合せ先：石巻市教育委員会 住吉学校給食センター TEL0225-95-4263