

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

ちいめんサラダ

(材 料) 4人分

ちりめん………… 12g
キャベツ………… 90g
にんじん………… 30g
きゅうり………… 80g
わかめ………… 12g
白ごま………… 大さじ1

A { さとう…… 大さじ1/2
酢………… 大さじ1/2
しょうゆ… 小さじ1/2
油………… 小さじ1

《作り方》

- ① ちりめんとごまをからいりする。
- ② キャベツは短冊切り、にんじんをせん切りにする。
- ③ きゅうりを小口切りにして塩をふる。
(給食では野菜はすべて加熱しています。)
- ④ キャベツ・にんじん・わかめを、ふっとうしたお湯でさっとゆでて、冷ます。
- ⑤ Aを合わせて、全ての材料を和える。

給食では阿多田島でとれた
ちりめんを使っています！



もりもりたべるくん

大竹市給食センター