

海草サラダ



給食では、カレーライスと海草サラダの組み合わせが定番で、和風のドレッシングがおいしい人気のサラダです。

《調理のポイント》

サラダが塩辛くならないように、海草の塩抜きをしっかりとってください。

◇材料（4人分）◇

- ・塩漬海草 100g
- ・ホールコーン 70g
- ・もやし 100g
- ・キャベツ 4枚
- ・きゅうり 1本
- ・白いりごま 大さじ1.5
- ・◎米サラダ油 大さじ2
- ・◎しょうゆ 大さじ1
- ・◎酢 大さじ1
- ・◎砂糖 小さじ1/2

◇作り方◇

- ① 塩漬海草は水洗いし、水にさらして塩抜きし、水気をきります。
- ② キャベツは千切り、きゅうりは小口切りにします。
- ③ 野菜をゆでて冷まします。
- ④ ◎の調味料を合わせてドレッシングを作ります。
- ⑤ 海草と野菜、コーンをドレッシングで和えて白いりごまをふります。