



学校給食レシピ



じゃこの鉄骨サラダ

ひじきとちりめんを入れることで、鉄分とカルシウムがアップ！

材料（4人分）

・ひじき	4g	
・ちりめん	8g	
・ごぼう	1/4本	
・コーン	40g	
・きゅうり	1/2本	
・にんじん	1/4本	
A {	・こいくちしょうゆ	小さじ2弱
	・ごま油	小さじ1/2
	・上白糖	小さじ2
	・酢	大さじ1/2

作り方

- ① 材料を切る。
ごぼう…ささがき きゅうり…輪切り
にんじん…千切り
- ② ひじき、ごぼう、にんじんをゆで、ザルにとって冷水で冷まし、水気をしぼる。
- ③ Aを全てあわせ、ドレッシングを作る。
- ④ ②にちりめん、コーン、きゅうりを加え、ドレッシングと和える。

※給食では、全ての材料をゆでています。