

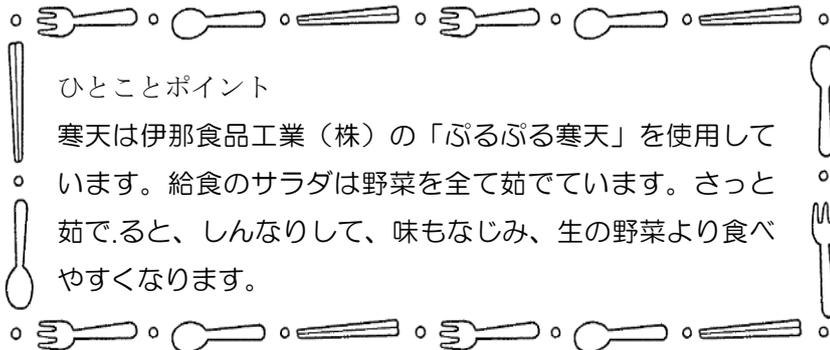
## メニュー名:寒天サラダ

材料 (おとな5人分)

材料名	分量
寒天	5g
キャベツ	100g
きゅうり	1/2本
むき枝豆	50g
☆薄口しょうゆ	小さじ2
☆米酢	小さじ1
☆米油	小さじ1
☆塩	ひとつまみ

## 作り方

- 1.キャベツは1cm幅に切り、きゅうりは縦半分にしてから2mm厚程度の斜め切りにし、さっと茹でて水で冷やし、ザルにあげ水けを切っておく。寒天は水で戻し、同様に水気を切る。
- 2.☆の調味料をよく混ぜ合わせ、1の野菜と寒天と和える。



ひとことポイント

寒天は伊那食品工業(株)の「ぷるぷる寒天」を使用しています。給食のサラダは野菜を全て茹でています。さっと茹でると、しんなりして、味もなじみ、生の野菜より食べやすくなります。