

〈材料・分量・切り方など〉

材料	分量 (1人分)	切り方など
わかめ (乾)	1.00 g	戻す
しらす干し 半乾燥品	2.50 g	さっと下茹でする。
きゅうり	8.00 g	小口3mm
キャベツ	20.00 g	1cm
まぐろ 油漬フレーク	3.00 g	油をきる
ド レ ッ シ ン グ	ごま油	1.2 (小さじ1/3弱) g
	白いりごま	1 (小さじ1/3) g
	穀物酢	1 (小さじ1/5) g
シ ン グ	さとう 上白	0.35 (小さじ1/10) g
	こいくちしょうゆ	1 (小さじ1/6) g
	天塩	0.02 (少々) g

〈作り方〉

- 1、わかめを茹でて冷ます。
- 2、野菜を茹でて冷やす。
- 3、調味料を混ぜてドレッシングをつくる。
- 4、わかめ・野菜・しらす干しが冷めたら、まぐろ油漬フレーク、ドレッシングで和える。



- * 調味料は1人分のレシピなので、ご家庭で調節してください。
- * 給食では野菜を加熱していますが、ご家庭ではきゅうり・キャベツは生で大丈夫です。(きゅうりは軽く塩もみした方が味がなじみます)
- * しらす干しはさっと下茹ですると臭みが取れおいしく仕上がります。

栄養士からのワンポイントアドバイス

サラダや和え物にしらす干しを加えることで、家庭で少なくなりがちなお魚を簡単に取り入れられることができます。

しらす干しは、カルシウムだけでなくビタミン類も豊富に含まれています。

カルシウムは体の中で骨や歯をつくる材料となり、血液を固めたり、筋肉を動かす働きもあります。また、ビタミンDは体内でカルシウムの吸収を助ける働きがあります。成長期の子供たちには欠かせない栄養素の一つです。

