

ひじきサラダ

材料	切り方	一人分(人)
キャベツ	せん	20
スイートコーン(ホール)		15
きゃうり	2mmの輪	5
にんじん	せん	5
◆ ひじき) 下めじ	1.5
◆ しょうゆ		0.5
炒りごま(白)	切る	2
◇ サラダ油		4
◇ しょうゆ		0.5
◇ 砂糖		0.4
◇ 穀物酢		2.3
◇ 食塩		0.35
◇ こしょう		0.02
◇ からし		0.03

つくり方

1. ひじきをもどしゆでて、水をきり下味をつける。

2. ごまを炒って、切りごまにする。

3. きゃうり、キャベツ、にんじんを切り、^{*}加熱処理する。

4. スイートコーンホールをザルにあける

5. 配食直前に野菜、ひじきの水をきり、コーン、ごまを入れあえる。

6. [◇]ドレッシングソースを作る。あえる。

* 加熱処理とはサッとゆでることです。給食では生の野菜は出しません。

* 写真は10人前です。

調味料



材料



できみかリ

