

バランスアップサラダ



子どもたちにもししぴを聞かれる、給食で人気の副菜です！
成長期に大切な栄養素のバランスアップ！

材料（4人分）

乾燥わかめ	2 g	（小さじ2）
キャベツ	140 g	（葉2～3枚程度）
ツナ缶（油漬）	23 g	（1/3缶）
むき枝豆	16 g	（16粒程度）
★穀物酢	3 g	（小さじ1/2強）
★醤油	10 g	（小さじ2弱）
★砂糖	4 g	（小さじ1強）
★ごま油	4 g	（小さじ1）

切り方・下準備

水で戻しておく

5mm程度の千切りにし、茹でて冷水で冷やし、水気を絞る。
余分な油をきる

作り方

わかめとキャベツとツナ、枝豆をボウル等に入れ、★の調味料で和える。

