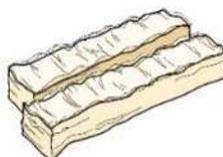


子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。
※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【 寒天サラダ 】

<材 料 4人分>

角寒天	1/2 本
キャベツ	100g
人参	1/5 本 (20g)
きゅうり	1/2 本 (60g)
小松菜	40g
ドレッシング	
酢	小さじ2
サラダ油	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々



1人分 エネルギー 32kcal 塩分 0.2g

<作り方>

- ① 角寒天は水で洗い、3分くらい水につけてから、水気を絞り小さくちぎる。
- ② キャベツと人参はせん切りにする。小松菜は2cmの長さに切り、キャベツ、人参、小松菜を一緒に熱湯でさっと茹で、(冷)水で冷ます。
きゅうりはたて半分に切り、斜め切りにする。
- ③ ドレッシングを混ぜ合わせ、材料と和える。

<コメント>

角寒天は水で戻して、そのまま海草として食べられます。食物繊維が豊富なため、おなかの調子をよくします。2月16日は「寒天の日」として、保育園、学校でも一斉に寒天をいただいています。

茅野市の特産品の角寒天をお家にある野菜でどうぞ♡