Vol.45

栄養マン★キッチン～給食大好き！～

適塩に役立つ、子どもに人気のメニューを紹介します

かつのりサラダ

【材料（大人２人分）】

大根・・・・・・・・・・・・・75g
きゅうり ・・・・・・・・・30g
人参・・・・・・・・・・・・・15g
キャベツ ・・・・・・・・・30g
ホールコーン ・・ 大さじ1

Ⓐ
- 酢・・・・・・・・小さじ1と1/2強
- ごま油・・・・小さじ1と1/2強
- 薄口しょうゆ ・・・ 小さじ1/2
- 砂糖・・・・・・・・・・・ 小さじ1/3

かつお節・・・・・・・・・・・・・・3g
刻みのり・・・・・・・・・ 2つまみ

動画でも作り方を配信しています

野菜が苦手な人でも、ごま油・かつお節・刻みのりが入ると美味しく食べられます！

【つくり方】

① 大根、人参、キャベツは短冊に切り、きゅうりは薄く輪切りにする。
② 熱湯でさっと茹でたら、冷水に取り軽く絞っておく。
③ ボールにⒶの調味料を入れ、ドレッシングを作る。
④ ②の野菜とコーンを、③で作ったドレッシングで和える。
⑤ かつお節と刻みのりを、食べる直前に混ぜる。

【ポイント】

夏はトマトやレタス等、野菜は季節に合わせてかえてみると、彩りが良くなります。



1人分エネルギー42kcal　食塩相当量0.3g