



# じゃこと海藻のサラダ

(中学年で5人分)

ちりめんじゃこ	10g
生わかめ	50g
だいこん	100g
きゅうり	50g
ホールコーン	25g
ドレッシング	
長ねぎ	10g
しょうが汁	少々
サラダ油	小さじ2
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と1/2
酢	小さじ2
しお	少々
こしょう	少々
白いりごま	小さじ1

- ①じゃこはフライパンでからいりしておく。
  - ②ごまは粒がくだける程度にかるくすりおろしておく。  
(すりごまを使ってもよい)
  - ③生わかめは塩がついたままたっぷりの湯にさっとくぐらす。ザルに取り上げ、水をかけて冷ます。  
ひと口大に切る。  
(乾燥わかめの時はたっぷりの水につけて戻す)
  - ④だいこんは細切り、きゅうりは斜め輪切りにしてから細切りにする。
  - ⑤コーンは汁気を切っておく。
  - ⑥小さな器またはボールにみじん切りにしたねぎ、しょうが汁、調味料を入れて、混ぜ合わせる。
  - ⑦①～⑤の材料を⑥のドレッシングで和える。
- \*給食ではだいこんときゅうりも切った後、茹でて冷ましてからドレッシングで和えています。