

中華サラダ



＜作り方＞

- ① ドレッシングの材料を合わせて加熱後、冷蔵庫で冷やす。
- ② 切った野菜をさっと茹でる。ザルにあげて水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ しらたき、生茎若布も茹でたらザルにあげて水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる直前に、冷やした②③とドレッシングを合わせる。

※給食では、衛生的に野菜を加熱してから冷却しています。ご家庭で作るときは野菜を茹でずに作ることができますが、衛生管理には十分お気を付けください。

＜材 料＞

食品名	分量(g)	切り方等
もやし	18	ゆでる
しらたき	10	ゆでる
人参	7	千切り ゆでる
生茎若布	3.5	塩抜き ゆでる
小松菜	5	3cmカット ゆでる
きゅうり	10	輪切り ゆでる
ごま油	0.5	ドレッシング
生姜	0.3	↓ 細かいみじん
三温糖	1.2	↓
醤油	3.3	↓
穀物酢	1	↓
一味唐辛子	0.01	↓

中学年（3・4年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

シャキシャキ食感が楽しい、茎若布が入った中華サラダです。

茎若布は、食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果があります。また、かみ応えがあるので、よくかんで食べる練習にもなります。塩漬けされた茎若布は、水で戻して塩抜きしてから食べます。塩抜き時間は、料理によって調整が必要です。刺身のつけあわせや酢の物など、生に近い風味を楽しみたい場合は、短時間の塩抜きで、佃煮など味付けをする場合は、長時間の塩抜きがおすすめです。

よくかんで食べるといいいこといっぱい！

消化・吸収をよくする！

むし歯を予防する！

運動能力を
フルに発揮できる！



食べ過ぎを防ぐ！



記憶力を高める！



歯並びや発声がよくなる！

