

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★海藻サラダ★



給食の人気メニュー！

海藻というと、子どもが苦手なイメージがある人も多いのではないのでしょうか。蕨市の“海藻サラダ”は、アンケートで“好き！”と答える児童も多く、人気メニューの1つとなっています。給食では、色々な海藻が入った海藻ミックスを使用しています。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
海藻ミックス	4		
大根	120	約 5cm	千切り
にんじん	20		千切り
コーンホール(レトルト)	40		
サラダ油	12	大さじ1	
しょうゆ	14	大さじ1 弱	
酢	6	小さじ1 強	
砂糖	2	小さじ2/3	
ごま	4	小さじ1 強	

〈作り方〉

- ① 海藻ミックスは、水で戻す。
- ② お湯を沸かしておき、海藻ミックス、大根、にんじんをそれぞれ茹でる。
- ③ 流水で冷まして、水気を絞る。
- ④ ボールに②とコーンホールを入れ、油、しょうゆ、酢、砂糖とごまを入れて混ぜ合わせる。

給食で使っている海藻

給食では、子どもたちが苦手としがちな“海藻”を食べてもらうために、海藻ミックス以外にも、色々な種類の海藻を、様々な料理に取り入れています。

- のり…手巻きのりなど
- 昆布…混ぜごはんや和え物など
- ひじき…混ぜごはんや煮物など
- もずく…汁物など
- わかめ…汁物や和え物など
- くきわかめ…和え物など



給食センターで使用している海藻ミックスには、【わかめ、くきわかめ、赤つのまた、赤まふのり、白しきんのり、赤とさか】の6種類が入っています。6種類を探しながら、食べてみてはいかがでしょうか？