



副菜



海草サラダ



©富士宮市さくやちゃん

カレーとセット
が定番のさっぱりとしたサラダ
です！

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

- | | |
|-------------|------|
| • 海草ミックス | 6g |
| • きゅうり | 1本 |
| • 塩(塩もみ用) | 少々 |
| • コーン | 40g |
| • 青じそドレッシング | 大さじ1 |

作り方

- ①海草ミックスを戻しておく。
- ②きゅうりを輪切りにし、塩もみして水分を切る。
- ③全ての材料とドレッシングを和える。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- 牛乳
- 麦ご飯
- ポークカレー
- 海藻サラダ
- 型抜きチーズ

