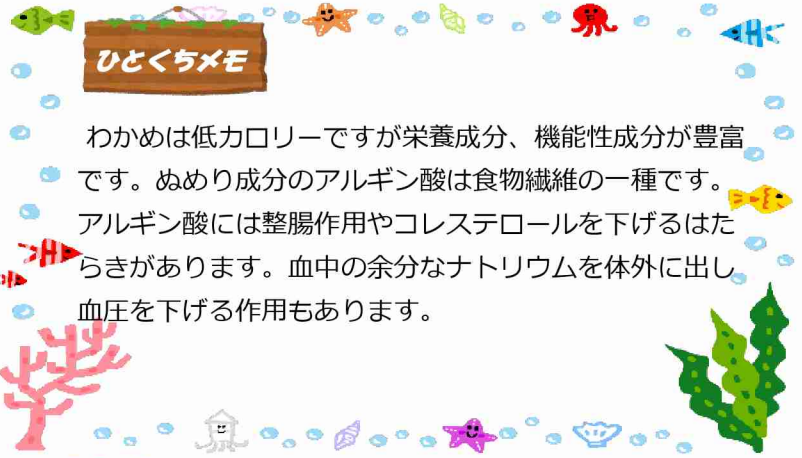


# わかめサラダ



## ひとくちメモ

わかめは低カロリーですが栄養成分、機能性成分が豊富です。ぬめり成分のアルギン酸は食物繊維の一種です。アルギン酸には整腸作用やコレステロールを下げるはたらきがあります。血中の余分なナトリウムを体外に出し、血圧を下げる作用もあります。

## 作り方

### 材料と分量 (4人分)

キャベツ	葉3枚(270g)
きゅうり	小1本(60g)
生わかめ	15g
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ2弱
★酢	小さじ4
★油	大さじ3
ちりめんじゃこ	大さじ3
ごま油	少々

ドレッシング

### 一人分の 栄養価

エネルギー 137kcal  
たんぱく質 4.7g  
※ 油不使用だと、  
エネルギー 54kcal



1 わかめを水でよく洗う。鍋にお湯を沸かし、わかめを入れてさっとゆで、流水で冷やす。水をきり、2cm程度の大きさに切る。



2 キャベツを5mmくらいのせん切り、きゅうりを輪切りにし、さっとゆでて水で冷やし水をきる。(ゆでずに塩をふっておいてもよい)



3 ちりめんじゃこをごま油で炒める。



4 ★の材料を混ぜてドレッシングを作り、野菜・わかめをあえる。仕上げにちりめんじゃこをかける。

(給食では油を使用しない甘酢にしています)



はいがパン 牛乳  
チリコンカーン  
わかめサラダ グレープゼリー

2020年10月の給食献立より

