

おうちで作ろう！

わかめと
じゃこの
サラダ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
乾燥わかめ (戻す)	4g	①じゃことごまを乾煎りする。 ②なたね油から醤油までを合わせ、ドレッシングを作る。 ③わかめからとうもろこしまでを茹でザルにあけ湯をきり、流水で冷やす。 ④お皿に茹でた野菜、乾煎りしたじゃことごまをトッピングし、ドレッシングをかけて完成。			
にんじん (千切り)	20g				
キャベツ (短冊切り)	100g				
だいこん (千切り)	60g				
きゅうり (輪切り)	40g				
とうもろこし	40g				
ちりめんじゃこ	8g				
白いりごま	2g				
<ドレッシング>					
なたね油	小さじ1				
ごま油	小さじ1				
酢	大さじ1/2				
砂糖	大さじ1/2				
しょうゆ	小さじ2				
ポイント！ じゃことごまをフライパンで乾煎りすると、じゃこのかりっとした食感と香ばしいごまの香りでサラダがより美味しくなります。季節ごとに小金井市内で採れる野菜を取り入れてこどもたちに作っている献立です。万能のドレッシングもいろんなサラダに合わせてみてくださいね。					
1人分栄養価					
エネルギー	51	kcal	脂質	2.4	g
たんぱく質	1.9	g	食塩相当量	0.7	g