

## → 寒天サラダ



### 材料(4人分)

きゅうり	60g
キャベツ	40g
にんじん	20g
サラダチキン	40g
こんにゃく寒天	2g
海藻ミックス	2g
米酢	6g(小さじ1強)
しょうゆ	6g(小さじ1)
上白糖	4g(小さじ1弱)
サラダ油	2g(小さじ1/2)
塩	少々
こしょう	少々

## → 作り方

1. きゅうりは輪切り、キャベツは細めの短冊切り、にんじんは短冊切りにする。
2. サラダチキンは汁を切り、ほぐす。
3. 鍋に湯を沸かし、きゅうり・キャベツ・にんじん・こんにゃく寒天・海藻ミックスを入れて茹で、水気を切り冷ます。
4. 米酢・しょうゆ・上白糖・サラダ油・塩・こしょうを合わせドレッシングを作り、(2)と(3)を混ぜ合わせる。

### \* コツ・ポイント \*

学校給食では、サラダ・和えものの野菜は全て加熱し、真空冷却機で急冷しますが、ご家庭ではお好みによりきゅうり・キャベツは生食にしてください。また、こんにゃく寒天・海藻ミックスも水戻しで使用可という表示があれば、お好みにより水戻しで使用してください。