



# チョコレギサラダ

## 【材料 4人分】

・茎わかめ(細切り)	30g
・ツナ	35g
・サラダ用こんにゃく	40g
・きゅうり	55g
・ホールコーン	30g

## 【ドレッシング】

・しょうゆ	大さじ 1(18g)
・上白糖	小さじ 2(6g)
・ごま油	小さじ 1(5g)
・酢	小さじ 1(5g)
・塩	ひとつまみ
・白こしょう	少々

・きざみのり	適量
--------	----



調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



## 【作り方】

- ① きゅうりは、薄く輪切りにする。
- ② 茎わかめ、サラダ用こんにゃくは茹でて、冷ます。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。給食では、加熱して冷まして作ります。
- ④ ②とツナ、きゅうり、ホールコーン、③のドレッシングを混ぜ合わせ、上からきざみのりをふりかける。

ごま油としょうゆベースの子どもたちに人気があるドレッシングで作ったサラダです。このレシピはきざみのりを使用しましたが、韓国のもんで作ってもおいしいです。野菜はサニーレタスなどにしてもらってもよいです。

