献立名	かむかむ海藻サラダ	分　類	[redacted]

食　品　名	使用量（g）	可食量（g）
カットわかめ	0.8	0.8
切干しだいこん	2.4	2.4
こいくちしょうゆ	0.2	0.2
本みりん	0.2	0.2
キャベツ	18	15.3
にんじん	5	4.9
しらす干し	2.4	2.4
砂糖	1.2	1.2
食酢	1.7	1.7
こいくちしょうゆ	0.9	0.9
ごま油	0.5	0.5

下　処　理　及　び　作　り　方

＜下処理＞

カットわかめ　　水に戻し、熱湯に通す

切干しだいこん　ぬるま湯にもどし、もみ洗いし、2～3cmに切る

キャベツ　　線切りにし、茹でてしぼる

にんじん　　線切りにし、茹でる

しらす干し　　ゴミをとり、熱湯に通す

＜作り方＞

(1)　切干しだいこんは、こいくちしょうゆ、本みりん、ひたひたの水で煮て、下味をつけ、汁をきる。

(2)　加熱した食材は、十分冷ます。

(3)　砂糖、酢、こいくちしょうゆ、ごま油を合わせドレッシングをつくる。

(4)　カットわかめ、切干しだいこん、キャベツ、にんじん、しらす干しを(3)で和える。

※　甲殻アレルギー対応時には，しらす干しへのエビ，カニの混入に注意する

※2016（平成28）年度　給食検討委員会

令和2年度改正