



# わかめサラダ

副菜

栄養価 1人分  
エネルギー 32kcal  
たんぱく質 0.7g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

カットわかめ  
キャベツ  
にんじん  
しょうゆ  
サラダ油

大さじ2  
2枚  
1/3本  
大さじ1  
大さじ1



作り方

- ① わかめは水で戻して、さっとゆでてさまし、水気をしぼる。
- ② キャベツはざく切り、にんじんは細切りにする。
- ③ 野菜をゆでてさまし、水気をしぼる。
- ④ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ わかめと野菜をドレッシングであえる。

