



瀬戸内産のレモンやちりめんじゃこを加えたさっぱりサラダ

## せとうち さっぱりサラダ



### 材料 (4人分)

- 乾燥春雨 20g
- 白菜 1枚 短冊切り
- にんじん 1/4本 せん切り
- きゅうり 1/2本 輪切り
- ちりめんじゃこ 20g
- ツナ (缶) 20g
- ⑦ 酢 小さじ2・レモン汁 小さじ2・砂糖 小さじ1・しょうゆ 大さじ1/2・マヨネーズ 小さじ2
- ⑧ オイスターソース 小さじ1・ガラスープの素 小さじ1/2・水 小さじ2

### 作り方

- ① 春雨と野菜をゆでて、水にさらし、水気をきる。野菜は適度に絞る。
- ② ちりめんじゃこをゆで、水気をきる。
- ③ ⑦を合わせ、②のちりめんじゃこを加える。
- ④ ⑧を合わせて加熱し、冷ます。
- ⑤ ①、ツナ (缶)、③、④を和える。

清水 美緒さん  
(高等学校3年生)

たくさんの方にお家で手軽に作ってもらい、「美味しい!」と言っていただきたいです。



## エンジョイ! クッキング

作って楽しい! 食べて元気に!  
ひろしま給食

### 調理を楽しむポイント!

#### こだわり調理

- ・広島県産の食材を使って、広島らしい料理に!



- ・栄養のバランスを考えた料理!



- ・行事食等の調理!



#### おもてなしの調理

- ・家族の大切な日に!

誕生 入学式・卒業式

敬老の日 お祝い事

- ・友達をまねいて一緒に調理!

ホームパーティー

- ・見ためを楽しむ調理

カラフルにしよう

食器にこだわってみよう

