



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  
 ア 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  
 イ 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 アを合わせ、②のちりめんじゃこを加える。
- ④ イを合わせて加熱し、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

