

ゆず風味のジャコサラダ



栄養量（1人分）

エネルギー	39kcal	たんぱく質	2.3g
脂質	1.7g	炭水化物	12.1g
食塩相当量	0.4g	野菜の量	75g

ひとロメモ

茂木産のゆず酢を使ったサラダです。ゆず酢でじゃこに味をつけておきます。臭みも抜けてさわやかです。市販の和風ドレッシングで和えます。

茂木町学校給食センター

材料（2人分）

キャベツ	2枚(80g)
きゅうり	3cm(20g)
ブロッコリー	1/6株(40g)
粒とうもろこし	大さじ1(12g)
ちりめんじゃこ	大さじ1(5g)
ゆず酢	小さじ1(5g)
和風ドレッシング	小さじ2(12g)

作り方

- ①キャベツは短冊、きゅうりは輪切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ②野菜は湯がいて水気を切る。ちりめんじゃこは湯がいてからゆず酢を振りかけておく。
- ③じゃこに野菜を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。