



副菜

健康のおすそわけレシピ⑬

海からのおくりものサラダ

地元産食材を中心とした学校給食特別メニュー
「OEC（おいしい）給食」のレシピをご紹介します！



おいしい
地元食材
発見！

✨ 5月のOEC（おいしい）給食 ✨
千葉勝商店さん（綾里）の
「わかめのくきしょうゆ漬け」

材料（4人分）

キャベツ	1枚 (50g)	☆マヨネーズ	大さじ2と1/2 (32g)
きゅうり	1/2本 (60g)	☆酢	小さじ1弱 (4g)
にんじん	1/4本 (25g)	☆三温糖	小さじ1 (3g)
冷凍ホールコーン	25g	☆ごま油	小さじ1/2 (2g)
切干大根	4g		
わかめの茎しょうゆ漬け	15g		

作り方

- 1 キャベツは短冊切り、きゅうり・にんじんはせん切りにする。
- 2 切干大根は水で戻し、コーン、切った野菜をさっとゆで、冷ます。
- 3 野菜とわかめの茎しょうゆ漬けを☆の調味料で和える。

