

～ 5月の献立より ～

## こんぶのミネラルサラダ



ざいりょう にんぷん  
【材料 4人分】

	きざ こんぶ 刻み昆布	4g		
A	さとう 砂糖	小さじ1	あぶら 油	小さじ1
	しょうゆ しょうゆ	小さじ1	す 酢	小さじ2
	みず 水	50ml	しょうゆ しょうゆ	小さじ1
	キャベツ キャベツ	4枚 (約1/5玉)	しお 塩	少々
	コーン コーン	30g	さとう 砂糖	小さじ1/2
	ツナ	20g		

つく がた  
【作り方】 ※刻み昆布は水でもどしておく。

- きざ こんぶ ちょうみりょう に き  
① 刻み昆布を調味料Aで煮て冷ます。
- ② キャベツをせん切りにし、ゆでて冷ます。
- ③ ドレッシングを作り、①②とツナ、  
コーンを和える。

つく がた  
〈ドレッシングの作り方〉

- あぶら い ま す すこ くわ  
① ボールに油を入れ、混ぜながら酢を少しずつ加え、  
にゅうはくしよく  
乳白色にする。
- すこ くわ しお さとう い しあ  
② しょうゆを少しずつ加え、塩、砂糖を入れて仕上げる。