

献立名 せとうち さっぱりサラダ (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)			
<ひろしま給食メニュー認定基準> ちりめんじゃこ・レモン汁・オイスターソースを使用する。			
材料	分量4人分	切り方等	作り方
乾燥春雨	20g		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 ㍿を合わせ、②のちりめんじゃこを加える。 ④ ㍿を合わせて加熱し、冷ます。 ⑤ ①、ツナ(缶)、③、④を和える。
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		
┌ 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		
┌ オイスターソース	小さじ1		
① └ ガラスープの素	小さじ1/2		
└ 水	小さじ2		

