



# 海草サラダ

子どもたちに人気のあるメニュー

## 🍴 材料（4人分）

海草ミックス	4 g
きゅうり	40 g
ブロッコリー	60 g
もやし	80 g
ノンオイル青じそ ドレッシング	大さじ1

## 🍴 作り方

- 1 海草ミックスは水で戻し水気をきる。ブロッコリーは小房にわけ、きゅうりは薄い輪切りにする。
- 2 ブロッコリーはやわらかくなるまでゆでて水気をきる。もやしはさっとゆでて水気をきる。
- 3 海草ミックスとブロッコリー、きゅうり、もやしをあわせ、ノンオイル青じそドレッシングで和える。



子どもたちが考えるお好み献立の第一希望に必ずといっていいほど登場するのが今日紹介する海草サラダです。今回は海草にブロッコリーともやし、きゅうりを和えましたが、黄ピーマンやキャベツと一緒に和えたりと組み合わせは自由です。

さらに、子どもたちのこだわりとして、「海草サラダには青じそドレッシング」がベストだそうです。