

## 下諏訪町保育園給食レシピのご紹介

# 糸寒天サラダ

### <材料>

(4人分)

大根	120g	せん切り→茹でる→水気を絞る
きゅうり	30g	せん切り→茹でる→水気を絞る
ほうれん草	30g	2cm長切→茹でる→あくとり
シーチキン	60g	不必要な油分はとる
糸寒天	3g	たっぷりの水で戻す→水気を絞る
わかめ(干)	2g	たっぷりの水で戻す→水気を絞る
ドレッシング	30g	好きなドレッシングで

### <作り方>

- 1 サラダ用糸寒天、わかめ(干)はたっぷりの水で戻し、水気を切る。
  - 2 大根、きゅうり、ほうれん草は下処理をし、シーチキンは油分を切っておく。
  - 3 鍋に湯を沸かし、野菜は茹でて冷やし、水気を切っておく。
  - 4 お好きなドレッシングで和えてできあがり。
- ※ サラダ用寒天はスープ用糸寒天(伊那食品)です。

