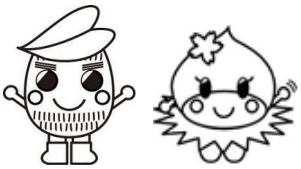
五泉のうんめぇ給食　【わかめのさっぱりあえ】

今が旬の生わかめを使った和え物です。
また、これから収穫時期となる、新鮮な五泉産きゅうりのおいしさも味わえる一品です。



いもっち　くりっち

材料（約４人分）

- 生わかめ　40ｇ⇒食べやすい長さに切る。
（カットわかめ　５ｇ）
- キャベツ　80ｇ⇒短冊
- きゅうり　40ｇ⇒短冊
- にんじん　20ｇ⇒せん切り
- はるさめ　８ｇ⇒ゆでて冷まし、食べやすい長さに切る。

Ａ
- 酢　大さじ １／２
- 三温糖　小さじ １
- しょうゆ　大さじ １／２
- 白ごま　大さじ １／２

※大量調理用です。ご家庭では分量を加減しながら作ってください。

作り方

① わかめは熱湯でさっとゆでる。
② キャベツ、きゅうり、にんじんをゆでて冷ます。
③ Ａの調味料を混ぜ合わせる。
④ はるさめ、①、②、③をあえる。