

今月の応募献立

(2月分)

献立名

5スター★サラダ



材料名

(1人分)

キャベツ 10g	いりごま 0.1g
にんじん 5g	ごま油 0.6g
乾燥ひじき 0.2g	レモン汁 1g
しょうゆ 0.2g	しょうゆ 2.5g
和風だし 0.1g	酢 0.5g
油揚げ 5g	こしょう 少々
ピーマン 5g		

作り方

(レシピ)

- ① キャベツ、にんじん、ピーマン、油揚げは細く切り、それぞれさっと茹でる。
- ② ひじきは戻した後、しょうゆ、和風だしで煮て、下味をつける。
- ③ 残りの調味料で、ドレッシングを作り、①②と和える。

献立の特長	5種類の材料（キャベツ、にんじん、ひじき、油揚げ、ピーマン）が主役になれるメニューです。彩りもよく、栄養のある1品です。
-------	--