

作ってみませんか！ 給食の味！

令和4年度 第9号
伊佐市立学校給食センター

～令和5年 1月26日(木) 実施～
黒酢のさっぱりサラダ

材料 (4人分)

きゅうり	1本
にんじん	1/2本
コーン	60g
干しひじき	4g
(乾)カットわかめ	3g
砂糖	小さじ2
黒酢	小さじ1
リンゴ酢	小さじ2
うすくちしょうゆ	小さじ2
塩(きゅうり用)	適量



作り方…

- ① ひじき、わかめは水でもどしておきます。
- ② コーンは水気を切っておきます。
- ③ きゅうりは薄く輪切りにし、塩もみをします。
- ④ にんじんは千切りにします。
- ⑤ 戻したひじきと、にんじんを1～2分ほど茹でます。
- ⑥ 水気をきり、すべての食材と調味料を混ぜ合わせます。
- ⑦ 味を調べて完成です。

今回のサラダは、霧島市福山町で作られた
福山黒酢を使用しました。黒酢を使うことで、
酸味がまろやかになり、コクのあるサラダとなっています。
黒酢には、血液をサラサラにする効果があり、
疲労回復や免疫力を高めしてくれる働きをします。
酢をそのまま飲むと酸っぱいですが、料理や
調味料として使うことでおいしく酢を楽しむことができます。ぜひ作ってみてください！

