

# しおがまサラダ

## ～材料(4人分)～

生わかめ …… 40g  
 笹かまぼこ …… 60g (2枚)  
 きゅうり …… 150g (1本)  
 むきえび …… 100g  
 い か …… 60g  
 キャベツ …… 100g (2枚)

## 【調味液】

レモン汁 …… 大さじ1  
 濃口しょうゆ …… 大さじ1  
 砂糖 …… 大さじ1  
 サラダ油 …… 大さじ2  
 七味唐辛子 …… 少々

## ～作り方～

- ① わかめは水洗いしてからさっと湯通しし、湯をきってから、一口大に切っておく。むきえびといか(短冊切)も色が変わるくらいまで茹でておく。
- ② 笹かまぼこは斜め薄切り、きゅうりは輪切り、キャベツは食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 切ったキャベツをさっと茹で、水気をきる。
- ④ 【調味液】を混ぜ合わせてドレッシングを作り、すべての材料を和え、盛り付ける。



わかりん



源のねりかま

「しおがまサラダ」は、栄養士がシーフードサラダに「笹かまぼこ」を入れたのが始まり！

塩竈市自慢の練り製品を使ったふるさと給食の定番メニューです♪

あなたの食卓にも…  
**Let's Buy! しおがま**



ひとりひとりの買い物が街のチカラになるのです

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
133kcal	11.3g	6.7g	7.2g	1.3g



Let's Buy! しおがま 公式サイト