



# シルバーサラダ

## 子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 104kcal

タンパク質 3.5g

脂質 7.1g

塩分 0.6g

保育園で大人気のサラダです！！

## ◆材料 5人分

春雨 35g

もやし 200g

しらす干し 25g

きゅうり 80g

白炒りごま 大さじ1

マヨネーズ 大さじ4

塩 少々

※子どもの分量です。



## ◆作り方

- ① たっぷりのお湯を沸かし、春雨を茹でる。茹であがったら冷水で冷やし、よく水気を切る。長いようなら、短く切っておく。
- ② きゅうりは千切りにし、もやしは長いようなら切り、耐熱容器に入れふんわりとラップをかけて加熱する。(加熱時間の目安は500Wの電子レンジの場合、100gに対して1分30秒程度です) もやしは加熱後、水気が出るようなら、水気を切り冷やしておく。白炒りごまは乾煎りする。
- ③ ボウルに春雨、もやし、きゅうり、しらす干し、ごま、マヨネーズ、塩を入れて和えたら出来上がり♪♪

※ 水っぽさを抑えるために、春雨ともやしの水分はよく切っておきましょう。

## どうして「シルバー」サラダというの？

子どもたちに大人気のシルバーサラダ。

毎年3月に行われるリクエスト給食にも必ず名前が上がります。

どうして“シルバー”サラダという名前なのでしょう？それは、給食での登場回数No.1との呼び声の高い人参など、あえて彩として使用する野菜を使用せず、サラダ全体が“銀色＝シルバー”に見えるような食材を使用しているからです。

「シルバー」サラダとは、サラダ全体が“銀色”に見えるサラダということなのです。

※諸説あります。

