



2月16日(金)は寒天の日!

糸寒天サラダができるまでをのぞいてみよう!



野菜が届きます

注文した量があるか、虫やいたみがないかを確認します。



野菜ごとに3回洗います

土や虫がよくおちるように、水そうに水をためてよく洗います。
キャベツは芯をとってほぐして洗います。



糸寒天を水で20分もどします



野菜をスライサーで切ります

野菜によってスライサーの刃を変えて、切り方を変えます。



野菜を大きなオーブンで蒸していきいきに冷やします

蒸して、細菌がいなくなる85℃になったか確認し、大きな機械でいきいきに10℃くらいまで冷やします。



野菜と糸寒天を調味料と和えます

手作りのドレッシングと野菜をよく和えてできあがり!

にんじんなどの色のこい野菜は皮ふやのどの粘膜を守って丈夫にし、キャベツなどの色のうすい野菜は風邪のウイルスを体に入りにくくします。しっかり食べて、かぜを予防しよう!

