

# ☆保一小的給食レシピ☆

【和え物編】

## パリパリ中華サラダ

材料	分量(6人分)	切り方	作り方
にんじん	30g	千切り	①野菜を切り、さっとゆでて冷ます（給食ではキャベツきゅうりも湯通しします）。 ②鶏ささみ肉は筋をとって酒につけ（分量外）、電子レンジで加熱し、ほぐす。 ③ドレッシングを作り、①、②と和える。 ④5mm幅に切って揚げたワンタン皮をトッピングして出来上がり。
キャベツ	120g	短冊切り	
きゅうり	60g	半月	
もやし	120g		
鶏ささみ	1本		
砂糖	小さじ半	ドレッシング	
ごま油	少々		
サラダ油	小さじ1		
りんご酢	大さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
塩	小さじ1/5		
ワンタンの皮	20g		



### ワンポイント

\*ワンタンの皮以外でも、餃子や焼売、春巻きの皮でも応用できます。  
皮が余ったときなどに作ってみて下さい。