

☆碧山小の給食レシピ☆

【和え物編】

韓国風パリパリサラダ

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
にんじん	40g	千切り	①にんじん、きゅうりを切り、もやしと一緒にさっとゆで、冷ます（給食ではきゅうりも湯通しします）。
大豆もやし	80g		
きゅうり	100g	千切り	
ごぼう	30g	ささがき	②ごぼう・じゃがいもを油で揚げ、塩をふる。
じゃがいも	60g	千切り	
振り塩	少々	おろす	③ドレッシングを作り、①と和える。
にんにく	少々		
砂糖	小さじ半	ドレッシング	④器に盛り、②の揚げ野菜をのせる。
ごま油	少々		
酢	小さじ2弱		
しょうゆ	小さじ2		
コチュジャン	少々		
すりごま	小さじ半		



ワンポイント

*香ばしい揚げ野菜の効果で、野菜が苦手な子にも人気のサラダです。

*揚げ野菜の振り塩は少なめをおすすめします。