

☆保一小的給食レシピ☆

【和え物編】

かりかりじゃこサラダ

材料	分量(6人分)	切り方	作り方
だいこん	90g	千切り	①ちりめんじゃこは、油をひかないフライパンでかりかりに炒り、冷ます。 ②野菜とわかめをさっと茹で、水にさらしてよく絞る。 ③ドレッシングを作り、①、②と和える。
にんじん	30g	千切り	
きゅうり	90g(1本)	千切り	
キャベツ	60g	細い短冊	
生わかめ	12g	ざく切り	
ちりめんじゃこ	30g	からいり	
砂糖	小さじ1半	ドレッシング	
ごま油	少々		
サラダ油	小さじ1弱		
りんご酢	小さじ1半		
しょうゆ	小さじ1強		
塩	小さじ1/5		

ワンポイント

*じゃことごま油の香ばしさがおいしい人気の和風サラダです。

*給食では衛生上野菜を全て加熱しますが、ご家庭では生野菜でもOK！
その場合は、ドレッシングの量を少し多めに作ってください。