

学校給食レシピ

春 雨 サ ラ ダ



<献立・調理のポイント>

★緑豆春雨は緑豆やエンドウ豆のでんぷんから作られています。熱に強く煮崩れしにくいので、サラダに向いています。

このサラダは酢が入っていますが、食べやすい味付けになっていますのでお弁当の一品にも最適です♪



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(4~5人分)	切り方等
緑豆春雨	3g	15g	そのまま
きゅうり	12g	60g(2/3本)	千切り
にんじん	5g	25g(2.5cm)	千切り
もやし	8g	40g(1/5袋)	2cm幅に切る
コーン	4g	20g(大さじ2)	
★砂糖	1.6g	8g(大さじ1)	} たれを作る
★薄口しょうゆ	2.2g	11g(小さじ2)	
★米酢	1.3g	6.5g(小さじ1強)	

<作り方>

1. たれ(★印)を混ぜておく。(混ぜにくいときはレンジで軽く温めて混ぜる)
2. 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れる。
3. にんじんが柔らかくなったら、春雨・きゅうり・もやし・コーンを鍋に入れてさっとゆがく。
4. 野菜をざるに上げて冷まし、タレと和える。