

学校給食レシピ

中華サラダ



<献立・調理のポイント>

★給食では、サラダに入っているきゅうりは加熱します。

レシピどおりに作って頂いてもいいですし、きゅうりの歯ごたえが好きな方は加熱せずに作っていただいても大丈夫です。



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(5人分)	切り方等
もやし	15g	75g(1/3袋)	2cm幅に切る
きゅうり	16g	80g(小1本)	千切り
にんじん	4g	20g(2cm)	千切り
しめじ	4g	20g(1/5袋)	2cm幅に切る
★砂糖	1.4g	7g(小さじ2)	} たれを作る
★薄口しょうゆ	2g	10g(大さじ1/2)	
★米酢	1.6g	8g(大さじ1/2)	

<作り方>

1. たれ(★印)を混ぜておく。(混ぜり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、もやし・きゅうり・しめじを鍋に入れてさっと煮る。
4. 野菜をざるに上げて冷まし、たれと和える。