給食のレシピをご家庭で！！

2020/10/29

教科書に登場するサラダを作ってみよう！

りっちゃんサラダ

材料（3～4人分）		切り方や準備
ハム	20 g	短冊切り
キャベツ	120 g	短冊切り
きゅうり	40 g	輪切り
人参	28 g	せん切り
（缶）とうもろこし	20 g	
（乾）刻み昆布	2 g	
花かつお	5 g	
穀物酢	大さじ 2	混ぜ合わせておく
サラダ油	大さじ 2	
しょうゆ	大さじ 1	
砂糖	小さじ 1と1/2	
こしょう	少々	
ミニトマト	10～15 個	きれいにあらっておく

調 理 方 法

① 野菜と昆布はゆでた後、冷却する。
② しっかりと水切りして、食べるまで冷蔵庫で冷ましておく。
③ 調味料をすべて合わせて、混ぜておく。
④ ②と③、花かつおを和えて、ミニトマトと一緒に盛りつける。

※ 花かつおは事前に煎っておくと、香りがよくなります。
※ 給食ではサラダや和えものの食材も加熱して、冷却するなどの温度管理を行っていますが、ご家庭ではお好みに合わせて調理してください。

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。