

学校給食のおすすめレシピ

中華クラゲのサラダ

献立の組み合わせ〈例〉

- ・ ごはん
- ・ 魚の竜田揚げ
- ・ 中華クラゲのサラダ
- ・ 春雨と肉団子のみそ汁
- ・ 牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

味付中華クラゲ	20 g	※しょうゆ	小さじ1
にんじん	30 g	※上白糖	小さじ1/2
きゅうり	80 g	※ごま油	小さじ1
もやし	60 g	白いりごま	小さじ2
※塩	少々		

【作り方】

- ①味付中華クラゲはスーパーの鮮魚売り場で売っています。味がしっかり付いているので、ゆでた野菜と和えるとちょうどよい和え物になります。
- ②きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りに切る。給食ではさっとゆでていますが、ご家庭なら塩もみをして洗って水気をよく絞りっておきます。もやしはさっとゆでてさましておきます。
- ③※の調味料を合わせてドレッシングを作り、1と2を合わせて和える。仕上げに白いりごまをふってできあがり。

