

学校給食のおすすめレシピ

中華クラゲのサラダ

献立の組み合わせく例>

- ・ごはん
- ・鶏肉とカシューナッツの炒め物
- ・中華クラゲのサラダ
- ・わかめスープ
- ・牛乳
- ・ゼリー



【材料】	※小学校中学年	4人分
中華クラゲ（味付け）	20g	
にんじん	25g	
きゅうり	80g	
もやし	60g	

〈ドレッシング〉

*しょう油	小さじ1
*食塩	少々
*上白糖	小さじ1/2
*ごま油	小さじ1
*白いりごま	小さじ2

【作り方】

- ① 中華クラゲは市販の味付けのものを使います。
- ② にんじんは千切り。にんじんともやしはさっとゆでて冷ましておく。きゅうりは縦半分に切って斜めに細長くなるように切っておく。
- ③ *ドレッシングを合わせ、①②を混ぜ合わせたらできあがり。

夏野菜の代表、きゅうり。

給食では、サラダや和え物も一度茹でて火を通しますが、きゅうりは加熱してもシャキシャキとした食感が残るので給食では使いやすい食材の1つです。

中華の和え物の味付けは、このドレッシングの配合を覚えておけば、春雨サラダや中華きゅうりも応用ができます。

