

学校給食のおすすめレシピ

エスニック春雨サラダ

献立の組み合わせく例>

- ・ごはん
- ・カップ de コロッケ
- ・ズッキーニのみそ汁
- ・**エスニック春雨サラダ**
- ・牛乳
- ・ゼリー



【材料】 ※小学校中学年 4人分

緑豆春雨	15g	〈ドレッシング〉	
にんじん	40g	レモン汁	小さじ1
きゅうり	60g	ごま油	小さじ2
鶏むね挽肉	40g	しょうゆ	小さじ1
*にんにく、しょうがおろし	少々	塩	少々
*酒	小さじ1	上白糖	小さじ2
*ナンプラー	小さじ1弱	白いりごま	小さじ1
*上白糖	小さじ1		

【作り方】

- ①にんじんは千切り、きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りに切る。にんじんと春雨は茹でてから冷ましておく。
- ②鶏むね挽肉でそぼろを作る。*の調味料を加えて炒めて冷ましておく。
- ③ドレッシングの調味料を合わせる。①の水気をよく絞って、②と一緒にドレッシングで和える。

ナンプラーの風味が食欲をそそる、エスニックな味付けの春雨サラダです。お好みで香草を加えたり、そぼろを作るときに豆板醤を加えたり、アレンジをするとよりエスニックな感じに仕上がります。