

# 学校給食のおすすめレシピ

## チョレギサラダ

献立の組み合わせ〈例〉

- ・麦ごはん
- ・ユッケジャンクッパ
- ・イカのチーズ焼き
- ・チョレギサラダ
- ・牛乳
- ・ライチゼリー



【材料】 ※小学校中学年 4人分

キャベツ	70g	※ 上白糖	小さじ1/2
きゅうり	70g	※ トウバンジャン	少々
ホールコーン缶	35g	※ おろしにんにく	少々
生わかめ	10g	※ ごま油	小さじ1.5
※ 醤油	小さじ1	※ 白いりごま	小さじ2
※ 穀物酢	小さじ1/2	※ 韓国のりフレーク	お好みで
※ 塩	少々		

【作り方】

- 1 キャベツは細切り、きゅうりは輪切り、わかめはひと口大に切る。  
給食では一度茹でて冷まして使いますが、ご家庭では生のままでもOKです。
- 2 ※の材料を合わせてドレッシングを作り、1の野菜を和える。
- 3 お皿に盛り付け、韓国のりを上にかける。

☆韓国風のガツンとしたドレッシングのサラダです。野菜を生で使う場合は、ドレッシングで和えると、水が出てきてしまうので、食べる直前に和えるようにしましょう。