

給食レシピ紹介



2021年11月18日(木) 中華サラダ

※分量は、中学生1人分の量です。

材料	分量(g)	下処理・切り方
もやし	30	ゆでて水気を切っておく
洗いうすくちしょうゆ	0.6	
きゅうり	10	せん切り
ロースハム	6	半月に切り、千切り
はるさめ	3.6	ゆでて水気を切っておく
カットわかめ	0.6	水に戻しておく
米酢	1.8	}
うすくちしょうゆ	1.8	
米油	1.2	}
ごま油	0.6	
練りからし	0.24	}
白いりごま	0.6	

【作り方】

- ① 米酢・うすくちしょうゆ・米油・ごま油・練りからしを合わせて、ドレッシングを作っておく。
- ② ボウルに、茹でて水気を切ったもやしを入れ、洗いうすくちしょうゆで下味をつけておく。
- ③ ②にきゅうり・ロースハム・はるさめ・わかめを入れ、①のドレッシングを入れ、混ぜ合わせる。仕上げに白いりごまを入れる。

<ポイント!>

- ・カットわかめの代わりに、生わかめでも良いです。生わかめでも塩漬けしてあるものは、水でよく洗ってから使用しましょう。
- ・アレンジとしては、錦糸卵を入れると、彩りがよりきれいになります。(給食では、スープに卵を使用したため、錦糸卵は使いませんでした。)