給食レシピ紹介

２０２３年６月２２日（木）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | ごはん |
| 主菜 | キムチチャーハンの具 |
| **副菜** | **チョレギサラダ** |
| 汁物 | トックスープ |
| 牛乳 |  |



※分量は、小学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| だいこん | 54g | 長さ４～５㎝の薄い短冊にする |
| みずな | 8g | １～２㎝幅に切る |
| きゅうり | 6g | ３㎜幅にスライスする |
| あて塩 | ０．１g |  |
| 中華系の顆粒だし | ０．１g |  |
| おろしにんにく | ０．１g |  |
| 三温糖 | ０．１g |  |
| 塩 | ０．３g |  |
| 米酢 | １g |  |
| 米油 | １g |  |
| ごま油 | ０．6g |  |
| 白いりごま | ０．6g |  |
| 韓国のり | ０．２５g | 食べやすい大きさにちぎっておく |

【作り方】

1. 調味料を合わせて、ドレッシングをつくっておく。
2. だいこん、みずな、きゅうりは、さっとゆで、あて塩をして余分な水分を抜いておく。
3. ボウルに、②の野菜、ドレッシングを入れ、よく混ぜ合わせる。
4. 仕上げにちぎっておいた韓国のり、ごまを入れる。

＜ポイント！＞

・チョレギサラダのドレッシングは、市販のものもありますが、上記の調味料で手作りできます。中華系の顆粒だしは、塩分量が多くなる場合もあります。塩は味見してから入れる方が良いかと思います。ドレッシングの味は、お好みに合わせて調整してみてください。

・仕上げに韓国のりを入れることで、より一層のりのいい香りがして本格的な味になります。また、ごまも入っていいアクセントになります。