

カリカリ油揚げサラダ

～カリカリの油揚げとさっぱりドレッシングが美味しい～



材料(4人分)

キャベツ <small>(短冊切り)</small> ^{たんざく}	1/5個(200g)
にんじん <small>(せん切り)</small> ^{ほん}	中 1/4本(35g)
粒コーン ^{つぶ}	大さじ 5(48g)
油 ^{あぶら}	大さじ 1弱(10g)
酢 ^す	大さじ 2/3(10g)
砂糖 ^{さとう}	小さじ 1(3g)
塩 ^{しお}	小さじ 1/6強(1.5g)
こしょう	ひとつり
粉からし ^{こな}	少々
たまねぎすりおろし	小さじ 1(5g)

作り方

- 【1】キャベツ、にんじ、コーンはさつと茹でて冷ます。
※学校給食では野菜は全て加熱して提供しています。
- 【2】調味料を混ぜてドレッシングを作る。
※給食ではドレッシングも加熱します。酸味が苦手な場合はレンジなどで少し加熱すると良いです。
- 【3】【1】・【2】を和えて完成。