

サウピカンサラダ

～カリカリのポテトとサラダの相性がバツグン！～

材料(4人分)

キャベツ(短冊切り)	1/7個(200g)
にんじん(せん切り)	中 1/4本(40g)
きゅうり(せん切り)	1/3本(40g)
粒コーン	大さじ 2(40g)
じゃが芋(せん切り)	中 1個(200g)
あけ油	適量
油	大さじ 1弱(10g)
酢	小さじ 1(5g)
砂糖	小さじ 2/3(2g)
塩	少々
しょうゆ	大さじ 1/2 強(10g)
たまねぎすりおろし	小さじ 2(10g)



作り方

- 野菜類はさっと茹でて冷ます。(※水気はきる)
※学校給食では野菜は全て加熱して提供しています。
- 油～玉ねぎのすりおろまで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。
- じゃがいもは素揚げしておく。
- 【1】・【2】を和えて、上から【3】をのせる。

じゃが芋を揚げるのが手間な時は、市販の千切りポテトチップスをのせるのもあります★