

谷原小学校給食レシピ

パリパリサラダ

～ワンタンの皮のパリパリとドレッシングのからしがアクセント！



材料(4人分)

もやし	170g(1袋弱)
にんじん(せん切り)	35g(1/5本)
きゅうり(せん切り)	40g(1/3本)
つぶコーン	40g
刻みこんぶ(乾燥)	3g
わたんどの皮(たんざく切り)	35g(9枚)
あげ油	適量
ごま油	3g(小さじ1)
しょうゆ	15g(大さじ1弱)
酢	10g(大さじ2/3)
さとう	3g(小さじ1)
塩	1g(小さじ1/6)
からし粉	少々

作り方

- 【1】 刻み昆布は水に浸してもどして短くきっておく。
- 【2】 野菜・昆布は、さっと茹でて冷ましておく。
- 【3】 ワンタンの皮を揚げる。
- 【4】 調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- 【5】 【4】・【2】・コーンをドレッシングで和える。
- 【6】 和えたサラダにワンタンをトッピングする。

※ 学校給食では野菜は全て加熱して提供しています。