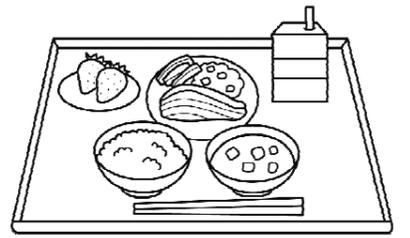


大北小の給食 レシピ



料理名

じゃこサラダ



材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方	
だいこん	120	せん切り	① ドレッシングの材料をすべてよく混ぜておく。 ② ちりめんじゃこはフライパンで炒る。 ③ 野菜はお湯でさっと茹でる。 ④ 茹でた野菜を流水で冷やす。 ⑤ 野菜をざるにあげて、よく水を切る。 ⑥ ①、②、⑤を和えて完成。	
にんじん	36	せん切り		
きゅうり	60	輪切り		
ちりめんじゃこ	18			
ごま油	6	小さじ1と1/2		ドレッシング
砂糖	3.6	小さじ1		
塩	1.2	小さじ1/5		
こしょう	少々			
うすくちしょうゆ	9	小さじ1と1/2		
酢	1.2	小さじ1/5強		

【ポイント】

- ★切干大根を加えても、シャキシャキとした食感が楽しめて美味しいです。
- ★給食では、衛生管理のため野菜を加熱していますが、ご家庭では野菜を生そのまま調理していただいても美味しく出来上がります。