

◎春雨サラダ◎

給食の定番サラダ！作り置き推奨！

作ってみよう！
給食レシピ!!



●材料 (4人分)

春雨	30 g	水orお湯で戻しておく
人参	20 g	短冊切り
もやし	150 g	
きゅうり	20 g	半月切り

ードレッシング

酢10 g (小さじ2) 塩1 g (5つまみ※1) 醤油10 g (小さじ2)
ごま油4 g (小さじ1) 砂糖5 g (小さじ1)

粉からし0.3 g (5つまみ※) すりおろししょうが1.2 (1cm※2)

※1 「1つまみ」は親指+2本でつまんだ量です。

※2 「チューブ」タイプの量です。

●作り方

①野菜を茹でる。沸騰したお湯に入れて1分半でOK！

※ケトルのお湯を野菜にかけるだけでも野菜のえぐみが消えます。

見た目の量が減るので野菜が苦手なお子さんでも食べられる成功体験になります。

②鍋でドレッシングの調味料・しょうがを沸かし冷ます。

※お皿で混ぜ合わせてレンジでチン(500W2分半)でOK！

③春雨・野菜・ドレッシングを混ぜ合わせる。

完成！！