

→ 中華風春雨サラダ



材料(4人分)

きゅうり	40g (中1/3本)
キャベツ	40g (中葉1枚)
にんじん	15g
サラダチキン(蒸し鶏)	30g
春雨	10g
酢	4g (小さじ1弱)
しょうゆ	4g (小さじ1弱)
上白糖	3g (小さじ1)
サラダ油	1.2g
塩	少々
こしょう	少々

→ 作り方

1. きゅうりは輪切り、キャベツは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
2. サラダチキンは汁を切る。
3. 鍋に湯を沸かし、きゅうり・キャベツ・にんじん・春雨を茹でる。
4. 春雨が柔らかくなったら、湯を切り、水で粗熱をとる。
5. 酢・しょうゆ・上白糖・サラダ油・塩・こしょうを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
6. 2と4を和え、5で作ったドレッシングを加える。

* コツ・ポイント *

- * 学校給食では、サラダ・和えものの野菜は全て加熱し、真空冷却機で急冷しますが、ご家庭ではお好みによりきゅうり・キャベツは生食にしてください。