

パリパリサラダ

一人分 60kcal たんぱく質 2.7g 塩分 0.8g



材料 (4人分)

ちりめんじゃこ	12g
春巻きの皮	1枚
油(揚げ用)	適量
キャベツ	1枚
きゅうり	1/2本
にんじん	1/4本
赤ピーマン	1/2個
りんご酢	大さじ0.5(大さじ1)
塩	小さじ0.5(小さじ1)
A 砂糖	小さじ1(小さじ2)
こしょう	少々
油	小さじ0.5(小さじ1)
白ごま(炒り)	小さじ0.5

作り方

- ① ちりめんじゃこと、短冊に切った春巻きの皮は、それぞれ揚げてパリパリにしておく。
- ② キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマンは千切りにし、軽く茹でて、水気をきる。
- ③ Aを加熱し、冷ましておく。
- ④ ①、②、③を混ぜ、仕上げに白ごまをふる。

給食では、食中毒防止のため、サラダの野菜も全て加熱しています。ご家庭では、生でも食感良く食べられます。

Aの調味料は、分量が少ないと加熱が難しいので、()の分量で作り、適量をかけてください。

食事バランスチェック!



