

サウピカンサラダ

【材料（ドレッシング：約 10 食分）】

- じゃがいも
- 塩
- 揚げ油

- お好きな野菜（キャベツ、きゅうり、にんじん、コーンなど）
- 塩

- 酢 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- はちみつ 小さじ2/3
- 粉からし 小さじ1/3
- サラダ油 大さじ1

【作り方】

- ① 粉からしは少量の水でとき、残りの調味料と混ぜ合わせる。
- ② レンジにかけるか、火にかけて一度沸騰させ、冷やす。
- ③ じゃがいもは細めのせん切りにし、素揚げして軽く塩をふる。
- ④ 野菜はふたつまみほどの塩で塩もみして水気を切っておく。
- ⑤ ②と④をあえ、③をのせる。

★ドレッシングは一度加熱することで酸味がまろやかになります。

調理後は冷蔵庫で保管し、1週間を目安に使い切るようにしてください。

★給食ではサラダの野菜はさっとボイルし、水冷しています。

その場合も、ほんの少し塩をふり、下味をつけ、水気を切るようにするとおいしく仕上がります。

にんじんの中華サラダ

【材料（ドレッシング：約 10 食分）】

- | | |
|----------|---------|
| ・にんじん | 好きなだけ |
| ・コーン | 好きなだけ |
| ・ツナ | 好きなだけ |
| ・酢 | 大さじ1 |
| ・しょうゆ | 大さじ 1/2 |
| ・塩 | 小さじ 1/2 |
| ・さとう | 大さじ1 |
| ・ごま油 | 小さじ2 |
| ・おろしにんにく | 小さじ 1/4 |
| ・白いりごま | 好きなだけ |
- ドレッシング

【作り方】

- ① にんじんはせん切りにする。
- ② ドレッシングの調味料をよく混ぜておく。
- ③ ①と②を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして 600W で 2 分加熱する。
- ④ ③のあら熱がとれたらコーン、ツナをあえ、ごまをふり、冷蔵庫で冷やす。

*給食では、サラダの野菜はさっとゆで、冷却しています。にんじんが苦手な場合は、こちらの作り方の方がにんじんくささが抜けます。レンジ調理の場合は、食感がよく残ります。

*ご家庭ではお好みにあわせて調理してください。

ハニードレッシング

【材料（約10食分）】

- ・酢 小さじ4
- ・塩 小さじ1/2
- ・はちみつ 大さじ1
- ・粉からし 小さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1

【作り方】

- ① 粉からしは少量の水でとく。
- ② ①と残りの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ レンジにかけるか、火にかけて一度沸騰させ、冷やす。

★一度加熱することで酸味がまろやかになります。

調理後は冷蔵庫で保管し、1週間を目安に使い切るようにしてください。

パリパリサラダ

【材料】

- ・ワンタンの皮 1人1枚
- ・揚げ油
- ・お好きな野菜（キャベツ、きゅうり、にんじん、コーンなど）
- ・塩 1～2つまみ
- ・玉ねぎ 1／4個
- ・りんご 1／6個
- ・サラダ油 大さじ2
- ・酢 大さじ2.5
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・こしょう 少々
- ・粉からし 小さじ2／3

【作り方】

- ① 玉ねぎ、りんごはすりおろす。
- ② 粉からしは少量の水でとき、①、残りの調味料と混ぜ合わせる。
- ③ 玉ねぎの辛味が抜けるまで②をよく加熱し、冷やしておく。
- ④ 野菜は1～2つまみほどの塩で塩もみして水気を切っておく。
- ⑤ ワンタンの皮は細めの短冊切りにし、ほんのり色づくまで油で揚げる。
- ⑥ ③、④をあえ、⑤をのせる。

★作ったドレッシングは冷蔵庫で保管し、1週間を目安に使い切るようにしてください。

★給食ではサラダの野菜はさっとボイルし、冷却しています。
その場合も、ほんの少し塩をふり、下味をつけ、水気を切るようにすると
おいしく仕上がります。

ピクルス

【ピクルス液（約 10 食分）】

- ・酢 小さじ4
- ・塩 小さじ 1/2
- ・こしょう 少々
- ・砂糖 小さじ4
- ・白ワイン 大さじ 1
- ・サラダ油 大さじ 1
- ・ローリエ 1 枚

【作り方】

- ① 調味料をすべて混ぜ合わせる。火にかけて一度沸騰させ、冷やす。
- ② お好みの野菜と混ぜ合わせ、味がなじむまで 30 分～1 時間程度置く。

★一度加熱することで酸味がまろやかになります。

☆給食では大根、きゅうり、にんじん、パプリカなどで作っています。

★野菜とピクルス液を合わせる前に、野菜に 1～2 つまみ程の塩をふり、野菜の水分を切っておくと、より味がなじんでおいしくなります。

マカロニサラダ

【材料（約4食分）】

- ・マカロニ 30g
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 1/6本
- ・玉ねぎ 1/8個
- ・塩 2つまみ

- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・さとう 小さじ1/3
- ・こしょう 少々
- ・粉からし 小さじ1/4

【作り方】

- ① 粉からしは少量の水でとき、残りの調味料と混ぜ合わせる。
- ② きゅうりはスライス、にんじんは小さめの薄いいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 玉ねぎ、にんじんはボイルし、冷やす。
- ④ マカロニはゆで、冷やす。
- ⑤ きゅうりと③をあわせ、塩をふり、下味をつけるとともに余分な水分をしぼる。
- ⑥ ④、⑤を合わせ、様子を見ながら①で調味する。

★玉ねぎはからみが抜けるまでしっかりとゆでた方がよいです。

★マカロニは水でしめるので、結構かたくなります。規定の時間+3分程度ゆで、結構やわらかいな、くらいで水にとると、冷えたときにちょうどよいかたさになります。