

# サウピカンサラダ

【材料（ドレッシング：約 10 食分）】

- ジャがいも
- 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 ジャ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   | } ドレッシング |
| • 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   |          |

【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がが抜けます。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。