

大根の中華風サラダ



メニューについて

- にら、ラー油の風味で食欲がわきます。
- 野菜は、きゅうりだけでもおいしくできます。
いろいろな野菜にアレンジ可能です。
- * 給食では衛生管理のため、サラダの野菜もドレッシングも全て加熱して作ります。
- レシピは家庭用にアレンジしています。

材 料	1人分	5人分	切り方など	作り方
だいこん	45 g	225 g	いちょう	① 野菜を切ります。
にんじん	15 g	75 g	いちょう	② 野菜をさっとゆでて、水で冷まし、水気を切ります。
にら	3 g	15 g	2~3 cm	③ ★をよく混ぜ、塩・砂糖を溶かします。給食では加熱して冷ましておきます。
★ ごま油	0.4 g	2 g (小さじ1/3)		④ 具材と③のドレッシングをあえます。
★ にんにく	0.05	0.25 g	すりおろす	
★ 塩	0.2	1 g (小さじ1/5)		
★ さとう	1.0	5 g (小さじ1)		
★ しょうゆ	2.5	12.5 g (小さじ2強)		
★ ラー油	0.03	0.15 g (2滴)		
				メモ
				切り方はお好みでかえてください。 にんにくはチューブでもOKで 0.25gはチューブでは約5mm分です。