

# 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。

## 作り方

- ① 野菜を切ります。
- ② 野菜をさっとゆでて、水で冷まし、水気を切ります。
- 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。
- ④ 具材と③のドレッシングをあえます。

## 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。