

野菜の梅ドレッシング



メニューについて

- 好みの梅干しを使ってください。
- かつお節が調味料を吸って味がなじみます。

* 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	40 g	200 g	1/4本 せん切り	① 食材を切っておきます。 梅干しは種をのぞいて刻みます。
にんじん	10 g	50 g	1/4本 せん切り	
★ 油	3 g	15 g	(大さじ1)	② 野菜をさっとゆでて、水で冷まし、水気を切ります。
★ 酢	2.0 g	10 g	(小さじ2)	
★ しょうゆ	2.0 g	10 g	(小さじ2)	★をよく混ぜます。 ③ 砂糖を酢で溶かすようにし、油は最後に入れると混ぜやすいです。
★ さとう	0.5 g	2.5 g	(小さじ1/2)	
★ 梅干し	1.0 g	5 g	(小さじ1)	* ドレッシングの油が分離するので、泡だて器などでよく混ぜるか、ふたつきの容器に入れて振る方法もあります。
かつお節	0.2 g	1 g	適量	
				* 味見をして薄ければ、しょうゆか梅干しを追加して調整できますが、この後で加わるかつお節で風味が少し変わりますので加減してください。
				④ 具材にドレッシングをあえ、かつお節をかけます。
				メモ
				梅干し小さじ1は…大きいものなら1個 小さいものなら2個分くらいです。