

大洲小大人気！！焼肉サラダのレシピ(4人分)

疲労回復の豚肉と野菜がたくさん食べられます！！

～材料～

- ・にんじん【千切り】 40 g
- ・きゅうり【千切り】 80 g
- ・キャベツ【太めの千切り】 100 g ※家庭ではレタスでも OK
- ・トマト【1cm角切り】 100 g
- ・豚モモ小間肉 100 g (調味料：酒大さじ1、醤油大さじ1)
- ・にんにく【みじん切り】 少々
- ・しょうが【みじん切り】 少々
- ・ドレッシング

(オリーブオイル小さじ2、酢大さじ1、さとう小さじ1、

しょうゆ大さじ1、からし粉少々)

- ・(ごぼう【ささがき】 50 g)

～作り方～

- ① 油でにんにく、しょうが、豚肉を炒め(ごぼうを一緒に入れても OK)、酒、醤油で調味し、冷ます。
- ② 野菜を切り、にんじんは茹でて冷ます。
※大洲小学校では、野菜は茹で(加熱し)ています。
- ③ ドレッシングをつくる。
- ④ 全ての食材を合わせ、ドレッシングで和える。

【栄養士から】

豚肉と一緒に、野菜をモリモリ食べられます。たんぱく質や微量栄養素(ビタミン、無機質)も整っていますので、おすすめの副菜です。