

がっこうきゅうしょく
★学校給食レシピ★

まめ つく がた
ひよこ豆のサラダの作り方

ざいりょう り ぶん
〈材料 1人分〉

※大量に作る給食の1人分量です。お好みに合わせてご家庭で調整が必要です。

■サラダの材料

- ・ツナ…5g
- ・ハム…5g
- ・キャベツ…20g
- ・人参…5g
- ・きゅうり…10g
- ・ひよこ豆の水煮…7g

■ドレッシングの材料

- ・なたね油…1.2g
- ・玉ねぎ…3.5g
- ・酢…1.2g
- ・塩…0.2g
- ・しょうゆ…0.15g



〈作り方〉

※給食ではキャベツなどは加熱処理が必要になります。お家で作る場合は、キャベツの代わりに生のレタスを使ってもおいしいです。

① ドレッシングを作る。

玉ねぎの皮をむいて、すりおろす。

なたね油、すりおろした玉ねぎ、酢、塩、しょうゆを鍋に入れて加熱する。よく合わさったら、耐熱容器にあけて、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

② 野菜を切る。

キャベツは、一口大に切り、お湯でゆでる。ゆだったら、冷水にあけて冷やし、よく水分をきり、冷蔵庫で冷やす。

人参は、千切りに切り、お湯でゆでる。ゆだったら、冷水にあけて冷やし、よく水分をきり、冷蔵庫で冷やす。

きゅうりは、ななめ半月切りに切る。

③ ハムを切る。

ハムを短冊切りに切る。

④ 混ぜ合わせる。

よく冷やした野菜、ハム、ツナ、ひよこ豆の水煮の水分をよくきり、ドレッシングとよく混ぜ合わせて完成！