

★学校給食レシピ★

やきにく

つ く か た

焼肉 サラダの作り方

ざいりょう り ぶん
〈材料 1人分〉

■焼肉の材料

- ・油…0.5g
- ・豚もも肉…15g
- ・にんにく…0.3
- ・酒…1g
- ・醤油…1g

■サラダの材料

- ・じゃが芋…15g
- ・きゅうり…15g
- ・トマト…15g
- ・キャベツ…25g

■ドレッシングの材料

- ・油…2.5g
- ・酢…2g
- ・醤油…1.5g
- ・塩…0.05g
- ・こしょう…0.01
- ・白ワイン…0.5g
- ・からし…0.05g
- ・玉ねぎ…1.5g



つ く り 方
〈作り方〉

① ドレッシングを作る。

玉ねぎをすりおろす。鍋の中に油から玉ねぎまでの全てのドレッシングの材料を混ぜ合わせて火にかける。全体がよく混ぜ合わさったら、別容器に入れ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

② 野菜を切る。

※肉を切ったまな板で、生で食べる野菜を切ってはいけません！食中毒を起こします！

別のまな板を使用しましょう！

じゃが芋は皮をむいて1.5cmの角切りにし、お湯でゆでて、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

キャベツは食べやすい大きさに切り、お湯でゆでて、水で冷やし、水気を切って冷蔵庫で冷やす。

(キャベツの代わりに生レタスを1口大にちぎって使ってもおいしいです！)

トマトはヘタをとって1.5cm角に切る。

きゅうりは薄い輪切りにする。

③ 焼肉を作る。

豚もも肉を1口大に切り、すりおろしたにんにく、酒、醤油を合わせたものに浸して下味をつける。

フライパンに油をしいて、下味をつけた豚もも肉を炒める。

炒めた肉は、粗熱をとって、冷蔵庫で冷やす。

④ よく冷やした①～③を混ぜ合わせたら完成！