

百合台小大人気！！焼肉サラダのレシピ（4人分）

～材料～

- ・にんじん【千切り】40g
- ・きゅうり【千切り】80g
- ・キャベツ【太めの千切り】100g ※家庭ではレタス
- ・トマト【1cm角切り】100g
- ・豚モモ小間肉100g（下味：酒大さじ1、醤油小さじ2）
- ・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】50g）

～作り方～

- ① 豚肉に酒、醤油で下味をつける。
- ② にんにく、しょうがで豚肉を炒め（ごぼうを一緒に入れてもOK）、冷ます。
- ③ 野菜を切り、にんじんは茹でて冷ます。
※百合台小学校では、野菜は茹で（加熱し）ています。
- ④ ドレッシングをつくる。
- ⑤ 全ての食材を合わせ、ドレッシングで和える。

