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　※家庭ではレタスでもOK

・トマト【１ｃｍ角切り】１００ｇ

・豚モモ小間肉１００ｇ（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】５０ｇ）

～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。

※百合台小学校では、野菜は茹で（加熱し）ています。

1. ドレッシングをつくる。
2. 全ての食材を合わせ、ドレッシングで和える。

【栄養士から】

豚肉と一緒なので、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。