

春雨サラダ



数々のサラダが給食では登場しますが
ごま油の香り豊かな春雨サラダは
副菜部門のトップバッターです

材料(4人分)		ドレッシング	
春雨	30g	ごま油	15g
キャベツ	1/5玉	砂糖	5g
もやし	1/2袋	塩	3g
にんじん	1/3本	酢	20g
ハム	50g	しょう油	10g

- 1・もやしとにんじんはさつとゆでておく。その他の材料を用意しておく
- 2・春雨はゆでておき、水分をきっておく
- 3・ドレッシングを作っておく



- 4・1・2・3をあわせて出来上がり



安全でおいしく衛生的な給食を生徒に提供するために、ドレッシングは加熱をしハムは焼きます。野菜は、衛生基準に則りしっかり温度をあげてゆでますが、歯ごたえや野菜の風味をのこしておいしく食べてもらえるように気をつけています

ポイント

春雨は先にドレッシングを和えておくと、味がしみ込んでよりおいしくなります
野菜はお好みで入れましょう。きゅうりやレタス、水菜などもとてもあいます
しいたけと油揚げを甘辛く煮て和えてもおいしいです