

ごまじゃこサラダ

<材料>

・チンゲン菜	80 g	・ちりめんじゃこ	8 g	A	・濃口しょうゆ	小さじ1
・キャベツ	80 g	・ごま	6 g		・穀物酢	小さじ2
・きゅうり	60 g				・砂糖	小さじ1/2
・コーン	20 g				・ごま油	小さじ1/2

<作り方>

- ①チンゲン菜は一口大に切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、チンゲン菜、キャベツ、コーンをゆで、ざるにあげて水気をきり、冷やしておく。
- ③調味料Aを合わせてドレッシングを作る。
- ④ボールによく水気をきった②ときゅうり、ちりめんじゃこを入れ、③のドレッシング、ごまを加えて和える。



<ポイント>

- ・ドレッシングの量は調整してください。
- ・ちりめんからうまみや塩分がでるため、しょうゆを控えめにすることができます。
- ・仕上げにごまやごま油を加えると香りがよくなり、うす味でも食べやすくなります。給食では、ごまやちりめんじゃこを炒って使うため風味良く仕上がります。