



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

中華サラダ



ドレッシングの材料を合わせ、ゆでた野菜にあえて作る、給食で人気のサラダです。
給食ではきゅうりやハムもゆでてから使っていますが、家庭で作る場合はゆでずに作ってもいいですね。



材料(1人分)

キャベツ	15 g
もやし	20 g
きゅうり	15 g
にんじん	5 g
ハム	10 g
砂糖	2 g
しょうゆ	3.5 g
酢	3.2 g
ごま油	2.9 g
塩	0.1 g
すりごま	0.1 g

作り方

- ①キャベツは4cmの長さの短冊切り、きゅうりは3mmの小口切り、にんじんは千切り、ハムは半分に切り5mmの短冊切りにする。
- ②沸騰した湯の中に、にんじんを入れ、時間差でキャベツ、もやしを入れてゆで、火が通ったら湯をきり冷ましておく。
- ③調味料とすりごまを合わせ、きゅうり、ハム、②と和えて味をなじませたらできあがり。

