



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

キャベツとじゃこのサラダ



ちりめんじゃこを油で炒めて、カリカリにしてから、サラダに入れて食べると風味がでて、おいしく食べられます。



材料(4人分)

ちりめんじゃこ …………… 大さじ3
 サラダ油 …………… 小さじ1/2
 ブロッコリー …………… 1/4株
 キャベツ …………… 葉3枚
 にんじん …………… 中1/8本
 ホールコーン …………… 大さじ2
 ★酢 …………… 小さじ1と1/2
 ★砂糖 …………… 小さじ1
 ★しょうゆ …………… 小さじ1と1/4
 ★ごま油 …………… 小さじ1/2
 ★こしょう …………… 少々

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこを弱火でカリッと炒める。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。
- ③キャベツとにんじんは、短冊切りにする。
- ④②と③をゆでて冷ましておく。
- ⑤★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥④に、①とホールコーンと⑤を和えて出来上がり。

※給食では、ホールコーンはゆでて、★の調味料は加熱して冷ましてから使っています。

令和7(2025)年度



<その他のレシピはこちらから>



立川市学校給食課