

作ってみよう!

おうちで給食レシピ

★カリカリポテトのサラダ★



細切りにし、カリカリに揚げたじゃがいもをトッピングしていただきます。楽しい食感で、野菜がたくさん食べられます。秋は、さつまいもに変えても良いですね。



材料	5人分 g(中学年)※	目安量※	切り方・下処理
じゃがいも	100	1個	皮をむき、せん切りにする
揚げ油			
こしょう	少々		
塩	少々		
チリパウダー	少々		なくても良い
キャベツ	230		せん切り
きゅうり	40		小口切り
にんじん	25		せん切り
サラダ油	12	大さじ1	
酢	10	小さじ2	
しょうゆ	8	大さじ1/2	
塩	1	ひとつまみ	
こしょう	少々		

※大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

作り方

- ① せん切りにしたじゃがいもを、油でカリカリに揚げる。
- ② ①に、Aをまんべんなくふりかける。
- ③ 野菜は、冷水で冷まし、水気をしぼる。
- ④ Bをまぜ合わせ、③と和える。
- ⑤ 盛り付け、ポテトをトッピングする。

給食のサラダの野菜は、食中毒防止のため、いったんゆでています。

