

学校給食のおすすめレシピ^o(令和2年度)

7月15日(水)の献立

ミルクねじりパン 牛乳
南瓜の豆乳シチュー チップスサラダ

給食で人気の
サラダです。
この日の残食も
ゼロでした!



ポテトチップスは
厚みのあるタイプを
使っているので
歯ごたえが
アクセントになります。

チップスサラダ

《材料 4人分》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

キャベツ	110g	2枚程度
きゅうり	90g	1本
パプリカ(赤)	20g	1/6個
パプリカ(黄)	20g	1/6個

ポテトチップス	20g	
---------	-----	--

ドレッシング	サラダ油	6g	大さじ1/2
	酢	5g	小さじ1
	レモン果汁	4g	小さじ1弱
	砂糖	3g	小さじ1
	塩	1.5g	小さじ1/3
	こしょう	少々	

給食では、サラダでも、食材を加熱することが義務づけられていますが、ご家庭では、生でもOKなので、好みの野菜で作ってみてくださいね。

《作り方》

- ① キャベツは芯を取り、千切りする。
きゅうりはへたを取り、輪切りにする。
パプリカは種の部分を取り除き、千切りする。
- ② 鍋に湯を沸かし、野菜をさっと茹で、ザルにあげて水気を切り、冷やしておく。
- ③ ドレッシングを作る。
酢・レモン果汁に砂糖・塩・こしょうを入れよく混ぜて溶かす。
次にサラダ油を少しずつ加えながら混ぜ、白っぽくなるまでしっかり混ぜ合わせる。
- ④ ポテトチップスは軽く割りくずしておく。
- ⑤ 冷えた野菜の水気をしっかり絞り、ポテトチップスの半量を加え、③のドレッシングで和える。
- ⑥ 皿に盛り、残しておいた半量のポテトチップスをトッピングして、できあがり。