★なすから給食レシピ９★

春雨サラダ

春雨を使ったさっぱりとしたサラダです。
ハムや卵を加えたり、具材を変えてバリエーションも楽しめます。

【材料】４人分	
緑豆春雨	12g
キャベツ	60g
きゅうり	20g
にんじん	20g
もやし	80g
醤油	12g(小さじ2)
穀物酢	10g(小さじ2)
ごま油	2g(小さじ1/2)
上白糖	4g（小さじ1強）

【作り方】
①キャベツ、にんじん、きゅうりは千切りにします。
②野菜と春雨を茹で、冷水で冷まします。水気をよく絞ります。
③醤油、酢、ごま油、砂糖をよく混ぜ合わせます。
④②の野菜を③の調味料でよく和えます。

＊野菜と春雨は、仕上がりが水っぽくならないように水気をしっかりと絞ります。
＊給食では長さが5cmほどの春雨を使用しています。長い春雨でも作ることができます。

給食では、調味料を加熱・冷却してから使用しているので、酢の酸味が和らいだ仕上がりです。
ご家庭では調味料を加熱しなくても作れますが、酸っぱいのが苦手な人は、ひと手間かけると食べやすくなります。

【給食の献立例】
・ごはん
・牛乳
・ポークしゅうまい
・春雨サラダ
・マーボー豆腐

那須烏山市学校給食センター