

シャキシャキサラダ



■ 説明

平成29年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・ごぼう.....12g
- ・れんこん.....15g
- ・三温糖.....0.2g
- ・濃口しょうゆ.....0.5g
- ・きゅうり.....10g
- ・コーン.....10g
- ・ハム.....10g
- ・いりごま.....1g
- ・油.....少々
- ・マヨネーズ.....6.5g
- ・酢.....0.5g
- ・塩.....0.1g

■ 手順

1. 下準備

- ・ごぼうは笹がき、れんこんはいちょう切りにしざっとゆでておく。
- ・きゅうり、ハムはせん切りにする。
- ・いりごまは粒のごまが少し残る位につぶしておく。

2. 調理

- ①ごぼうとれんこんは少量の油で炒め、三温糖と濃口しょうゆで味をつけ、冷ます。
- ②きゅうり、コーン、ハムは茹でて、冷ましておく。
- ③マヨネーズ、酢、塩をボウルに入れ、混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
- ④③に①②を加え、混ぜ合わせる。最後につぶしたごまを混ぜ合わせる。