

キャベツのセサミドレッシング



■ 説明

平成27年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・キャベツ.....30g
- ・にんじん.....5g
- ・きゅうり.....20g
- ・塩.....少々
- ★黒ごま.....1g
- ★白すりごま.....1g
- ★オリーブ油.....1.5g
- ★塩.....0.3g
- ★砂糖.....1.3g
- ★酢.....1.3g
- ★濃口しょうゆ.....1g

■ 手順

1. 下準備

- ①キャベツ：葉と芯を分けそれぞれ細切りにする。
- ②にんじん、きゅうり：細切りにする。

2. 調理

- ①鍋に湯を沸騰させ、塩少々を入れ、にんじん・キャベツの芯を入れ再沸騰後1分たったら、キャベツの葉・きゅうりの順にサッと茹で、ザルにあげ、流水にさらし冷ます。
- ②ボウルに★を入れ、よく混ぜる。
- ③①の水気を切り、食べる直前に②とあえたら出来上がり。