



給食レシピ

やきにくサラダ



《 材料5人分 》

キャベツ.....100g
 きゅうり.....40g
 もやし.....150g
 にんじん.....30g
 糸こんにゃく.....100g
 (しょうゆ 小さじ1)
 豚肉.....150g
 (油 炒め用・酒 大さじ1・しょうゆ 大さじ1)

ドレッシング

ごま油(小さじ5)、酢(小さじ2)
 塩(小さじ 1/2)、しょうゆ(大さじ1)
 黒こしょうと白こしょう(適量ずつ)
 ※お好みに調整してください

《 作り方 》

1. こんにゃくは、しょうゆを加え、なくなるまで煎り付ける。
2. 豚肉は、せんざりにし、フライパンで油を熱し、豚肉を炒め、調味料で味付け、冷ましておく。
3. キャベツ、きゅうり、にんじんを短冊切にする。
4. にんじん・もやし・キャベツを茹でて、水にあげ、素早く冷ます。
(給食ではきゅうりもさつと茹でていますが、家庭ではそのままでもよい)
5. ドレッシングを作る。
油、酢、塩、こしょう、しょうゆを混ぜ合わせる。
※(給食では、ドレッシングもひと煮たちさせていますが、家庭では、そのままでも)
6. それぞれを混ぜ合わせる。

