栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

水菜のサラダ

（材　料）　４人分

ちりめん	……	１０ｇ
水菜	……	１００ｇ
大根	……	１２０ｇ
油揚げ	……	２０ｇ
白ごま	……	大さじ1
さとう	……	大さじ1/2
酢	……	小さじ2
しょうゆ	……	小さじ1
紅花油	……	小さじ1
塩	……	少々
こしょう	……	少々

《作り方》

① 水菜は３㎝長さ，大根はせん切り，油揚げは４㎜の短冊切りにする。
② ちりめん，ごま，油揚げは，それぞれからいりする。
③ 水菜，大根はシャキシャキ感を残すようにゆで，水気を絞って冷ます。
④ 調味料でドレッシングを作り，②③をあえる。

給食では野菜をゆでていますが，ご家庭では生のままでもおいしくいただけます。

もりもりたべるくん

大竹市給食センター