



作ってみよう!

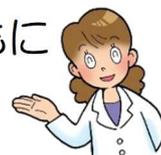
おうちで給食レシピ

★かりかりポテトのサラダ★



ちょっと変わったサラダ

細切りにし、かりかりに揚げたじゃがいもをトッピングしていただきます。楽しい食感で、野菜がもりもり食べられます。秋は、さつまいもに変えても良いですね。



| 材料 | 5人分 g(中学年)※ | 目安量※ | 切り方・下処理 |
|--------|-------------|--------|--------------|
| じゃがいも | 100 | 1個 | 皮をむき、せん切りにする |
| 揚げ油 | | | |
| こしょう | 少々 | | なくても良い |
| 塩 | 少々 | | |
| チリパウダー | 少々 | | |
| | | | |
| キャベツ | 230 | | せん切り |
| きゅうり | 40 | | 小口切り |
| にんじん | 20 | | せん切り |
| サラダ油 | 12 | 大さじ1 | |
| 酢 | 10 | 小さじ2 | |
| しょうゆ | 8 | 大さじ1/2 | |
| 塩 | 1 | ひとつまみ | |
| こしょう | 少々 | | |

※大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

【作り方】

- ① せん切りにしたじゃがいもを、油でかりかりに揚げる。
- ② ①に、Aをまんべんなくふりかける。
- ③ 野菜はいったんゆで、冷水で冷まし、水気をしぼる。
- ④ Bをまぜ合わせ、③と和える
- ⑤ 盛り付け、ポテトをトッピングする。



給食のサラダの野菜は、食中毒防止のため、いったんゆでています。ゆでることでかさが減り、野菜をたくさん食べることもできます。

