

～パリパリサラダのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)
ツナ		10
にんじん	千切り	8
きゅうり		10
きゃべつ		32
サラダ油	揚げ油	2
しょうゆ		3
酢		3
砂糖		0.4
洋辛子		少々
油	揚げ油	適量
ワンタンの皮	短冊切り	3



【作り方】

1. 野菜を茹でて、水気を切って冷やす。
2. ワンタンの皮を短冊切りにして、油で揚げる。
3. 調味料をまぜ合わせて加熱し、冷やす。
4. 1の野菜、2のワンタン、ツナをまぜて、3のドレッシングをかける。

道塚小学校でとても人気のメニューです。野菜が苦手でも、このサラダは食べられる児童が多いです！



※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量、調味料などご家庭で適宜調節してください。