



副菜



ぱりぱり油揚げのサラダ

油揚げのぱりぱりとした食感が楽しいサラダです。



作り方

1. 野菜を切る。
お好みで、ゆでる または 蒸す または そのまま。
2. 油揚げは切ってからトースターで焼き色がつくまで焼く。
3. ◆を合わせてドレッシングを作る。

材料

目安： 4 人分

お好みの野菜 適量

キャベツ、にんじん、きゅうり、水菜、だいこん、
ブロッコリーなど… 生野菜合計200gくらい

油揚げ 1枚 短冊切り

- ◆ しょうゆ 小さじ1
- ◆ ごま油 小さじ1 / 2
- ◆ 油 小さじ1 / 2
- ◆ 酢 小さじ1 / 2
- ◆ 砂糖 少々(0.4g)
- ◆ 塩 少々(0.4g)
- ◆ こしょう 少々
- ◆ すりおろし玉ねぎ 大さじ1

給食では…

・配膳する直前に、ゆで野菜と油揚げ、ドレッシングをすべて混ぜ合わせています。

・油揚げの代わりに、揚げたワンタンの皮のトッピングもおすすめです。