給食レシピのご紹介

春雨サラダ

＜材料＞　　＜分量＞　　約４人分

乾燥はるさめ	65ｇ
きゅうり	160ｇ（約２本）
にんじん	65ｇ
コーン	40ｇ
ツナ	80ｇ
砂糖	20ｇ
酢	20ｇ
うすくちしょうゆ	7ｇ
ごま油	4ｇ
いりごま	8ｇ

＜作り方＞

①　鍋でお湯をわかし、乾燥はるさめを茹でる
（茹でる時間は商品袋に記載されている時間を参考にして下さい）
軟らかくなったら、ザルにあげ、流水で冷まし、水気をきる

②　きゅうり･･･輪切り 2mm スライス　人参･･･千切り
お湯を沸かした鍋で人参ときゅうり、コーンを茹でる
先に人参から鍋に入れ、人参が軟らかくなったら、きゅうり・コーンを鍋に入れる
再沸騰してから約 1～2 分でザルにあげ、流水で冷まし、水気をきる
※キッチンペーパーでしっかりと水気を取った方が美味しく仕上がる

③　合わせ酢を作る
砂糖・酢・うすくちしょうゆを測り、混ぜておく

④　ボウルに、①と②と③を全て入れ、混ぜ合わせる
最後にごま油・いりごまを入れ、混ぜる

ツナの代わりにロースハムや、
コーンの代わりに錦糸卵を入れても
美味しいですよ！
温かい食材を常温で放置すると、食中毒の危険性があ
りますので、必ず冷水ですぐに冷やして下さいね★
是非作ってみてください☆彡