

## 給食ぱくぱくレシピ



千代田区立麹町小学校

## やきにくサラダ

## ○材料（4人分）

ごま油	小さじ 1
にんにく（みじん切り） （チューブタイプでもOK）	1/2かけ
豚こま肉（一口大）	50 g
三温糖	小さじ1/2
醤油	小さじ 2
きゅうり（輪切り）	40 g
にんじん（せん切り）	40 g
キャベツ（せん切り）	100 g
もやし	60 g

## 【ドレッシング(作りやすい量：10人分)】

サラダ油	大さじ 2
酢	大さじ 1
醤油	大さじ 1
三温糖	小さじ1/3
こしょう	少々

## ○作り方

- ①ドレッシングの材料を全て小鍋に入れて弱火にかける。
- ②沸騰したら、よく混ぜて火を止め、容器に移して冷ます。
- ③フライパンにごま油をひき、中火にかける。
- ④にんにく・切った豚肉を入れていため、三温糖と醤油で味つけをする。エキスごとボールなどに移して冷ます。
- ⑤野菜を切る。
- ⑥全ての野菜をゆで、流水で冷ましてからしぼる。
- ⑦野菜に豚肉をエキスごと混ぜる。
- ⑧ドレッシングで和えて味を調える。

## ★ポイント★

★給食のサラダは、野菜を加熱しています。



ぜひ感想をお寄せください。

