

パリパリサラダ

原材料		四人分	
サラダ油	A	大さじ1弱	
酢		大さじ1/2	
塩		ひとつまみ	
しょうゆ		大さじ1/2	
三温糖		小さじ2/3	
からし粉		少々	
ごま油		小さじ1/4	
きゅうり	60	g	
キャベツ	80	g	
にんじん	16	g	
コーン	20	g	
ワンタンの皮	12	g	
油	適量		



〈作り方〉

- ①野菜類を食べやすい大きさに切る。
- ②野菜類をボイルし、その後水で冷やして水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ③Aの調味料をすべて混ぜ合わせて沸騰する手前まで加熱した後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④フライパンにやや多めの油を熱し、ワンタンの皮をパリッと成るまで加熱する。
- ⑤野菜、ドレッシング、ワンタンの皮を器に盛りつける。

〈一口メモ〉

※野菜が苦手な児童もおかわりする人気メニューです。