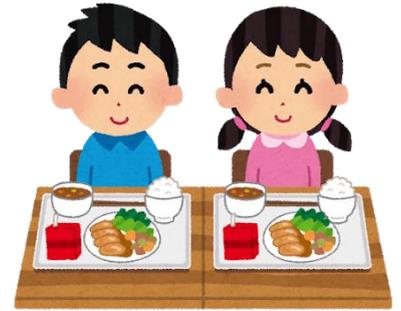


おうち de スクールランチ



児童に人気の給食献立の作り方を紹介します。
おうちでの食事にレシピをご活用ください。
学校給食をもとに、家庭で作りやすいレシピにしました。
調味料は、ご家庭のお好みで加減してください。



★給食レシピ★



パリパリサラダ

パリパリの食感が、子供たちに大人気！
食べる直前に和えるのがポイント♪
手作りドレッシングで素材の味を楽しもう！！



★材料★4人前

揚げ油 適量
ワンタンの皮 10枚

にんじん 1/4本くらい
キャベツ 3枚くらい
きゅうり 1/2本くらい

(ドレッシング)

サラダ油 小さじ2
酢 小さじ2
塩 少々
こしょう 少々
たまねぎ 少々

★作り方★

- ①ワンタンの皮は細めの短冊切りにし、油で揚げる。
- ②にんじん・キャベツ・きゅうりを千切りにする。
- ③②のにんじん・キャベツを茹で、しっかり水気を絞る。
- ④ドレッシングの調味料に、玉葱をすりおろして合わせる。
- ⑤ドレッシングで、やさいを和える。
- ④食べる直前に、①を和えて、できあがり！

※ワンタンの皮は、春巻きの皮やギョウザの皮でもOK!
皮が余ってしまった時にオススメ！！



2020年2月21日(金)の献立

- ・ごはん
- ・コーンスープ
- ・豆腐ハンバーグ
- ・パリパリサラダ ★
- ・牛乳