

◆◆◆^{きゅうしょく}給食おすすめレシピ◆◆◆

《はるさめサラダ》

ざいりょう にんぶん
【材料】-4人分-

ささみ ^{みず} 水煮(ツナ缶でも OK)	50g
(乾)カットはるさめ	35g (そうめん 1束分ぐらい)
レタス	1/4個
にんじん	4cm分
(冷)コーン	大さじ 2
さとう	小さじ 2
米酢	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
ごま油	小さじ 1/2



- ① にんじんは^{せんぎ}干切り、レタスは^{たんざくぎ}短冊切りにしておく。
- ② 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら乾燥したままのはるさめと①のにんじんをいれて2分ほどゆでる。取り出す直前にレタスと^{れいとう}冷凍のコーンを加えてざるにあげ、そのまま^{しぜん}自然に冷ましておく。
- ③ ②とささみ水煮をボウルに合わせ、★の調味料を加えて和える。

(お家で作る^{うちつく}とき、レタスは生^{なま}でも OK です)