

【パリパリお揚げサラダ】

材料5人分

油揚げ	30g
もやし	100g
キャベツ	100g
にんじん	50g
きゅうり	50g

塩	0.5g
サラダ油	15g
酢	15g
しょうゆ	10g
三温糖	2.5g
粉がらし	少々（練りがらしでもOK）



切り方

- 油揚げ・・・短冊切り
- きゃべつ・・・短冊切り
- にんじん・・・せん切り
- きゅうり・・・斜め半月切り

作り方

- ①油揚げは切った後、フライパンかオーブントースターで2分ほど焼いてカリッとさせる（焦げ目はつけない）
- ②野菜は切ってゆでる。（電子レンジで500W2分加熱でもOK）
- ③塩～からしまでを混ぜてドレッシングをつくる。
- ④油揚げ・野菜をドレッシングと混ぜてお皿に盛る。

お揚げサラダ、人気メニューです。油揚げをカリカリに焼くことがポイントです。食感がアクセントになり、生徒たちはいつも以上によく食べています！