



# 我一小給食レシピ



## 献立名

## カリカリポテトサラダ

献立使用日 : 3 月 1 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
じゃがいも	250g	中2~3個			
揚げ用油	適量				
キャベツ	120g	葉2枚			
もやし	80g				
きゅうり	80g	小1本			
にんじん	35g	中1/3本			
酢	13g	小さじ2と1/2			
サラダ油	10g	小さじ2と1/2			
はちみつ	7g	小さじ1			
塩	3g	小さじ1/2			
こしょう	少々				

## 〈作り方〉

- ① じゃがいもは皮をむいて干切りにして、水洗いしておきます。
- ② キャベツ、きゅうり、にんじんはそれぞれ干切りにしておきます。
- ③ 野菜は茹でて水冷し、よく水気を切っておきます。
- ④ 切ったじゃがいもの水気をよく切り、170度くらいの油で素揚げにして冷ましておきます。
- ⑤ 調味料を全て合わせて、ドレッシングをつくります。
- ⑥ じゃがいも以外の野菜をドレッシングで和えて皿に盛り付け、上から④のじゃがいもをのせて仕上げます。

カリカリとしたポテトの食感が楽しいサラダです。給食では衛生上、野菜はサラダでも全て加熱しますが、ご家庭ではお好みに合わせて生でも良いかと思えます。

また、ドレッシングは、お好みのものを使用いただいても、おいしくいただけます。

