

もやしのカレーサラダ

《材料》 4人分

もやし 1 袋
カレー粉 小さじ1
きゅうり 1/2 本
人参 中 1/6 本
ハム 3 枚
サラダ油 小さじ2
砂糖 小さじ2
酢 大さじ1
しょう油 大さじ2
カレー粉 小さじ 1/2

《作り方》

- ①もやしはカレー粉小さじ 1 を入れた湯でゆでて冷ます。
- ②人参、きゅうり、ハムはせん切りにする。
- ③かっこ内の調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、①、②を和える。

ビタミンCが豊富なもやしをたっぷり使ったサラダです。

カレー粉を入れたお湯でもやしをゆでると、ほんのり黄色くなります。

給食では食中毒予防のためきゅうり、人参、ハムもゆでてから使用しています。

お好みでドレッシングのカレー粉の量を増やしてもいいでしょう。