

【元気サラダ】(5人分) ○○○

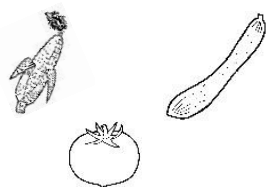
給食で大人気の  
サラダです。

材 料

- |         |            |             |
|---------|------------|-------------|
| ・キャベツ   | 100g       | ・・・せん切り・ふり塩 |
| ・きゅうり   | 中1/2本      | ・・・小口切り・ふり塩 |
| ・にんじん   | 小1/4本      | ・・・せん切り・ふり塩 |
| ・トマト    | 小1個        | ・・・かく切り     |
| ・ホールコーン | 大さじ3       |             |
| ・ロースハム  | 3枚         | ・・・せん切り     |
| ・すき昆布   | 2g         | ・・・もどす      |
| ・かつお節   | 1パック(3~5g) |             |
| ・塩      | 少々         | } ドレッシングを作る |
| ・こしょう   | 少々         |             |
| ・砂糖     | 小さじ1       |             |
| ・酢      | 大さじ1       |             |
| ・サラダ油   | 大さじ1       |             |
| ・しょうゆ   | 小さじ1       |             |

作 り 方

①材料をドレッシングで和える。



【塩フライドチキン】(5人分)



材 料

- |          |        |           |
|----------|--------|-----------|
| ・若鶏もも肉   | 300g   | ・・・5等分にする |
| ・おろしにんにく | 少々     | } A       |
| ・塩       | 小さじ1/3 |           |
| ・こしょう    | 少々     |           |
| ・白ワイン    | 大さじ1   |           |
| ・レモン果汁   | 小さじ1/2 |           |
| ・片栗粉     | 適量     |           |
| ・揚げ油     | 適量     |           |

作 り 方

- ① Aの調味料を合わせた中に、若鶏をつけておく。
- ② 片栗粉をまぶして、カラッと揚げる。

塩味のあっさりしたフライドチキンです。  
レモンやにんにくの風味が効いて、夏に  
ぴったりのメニューです。