



副菜



春雨サラダ



お好みで、
ハムや錦糸玉子、
和からし等を
加えるのも
おすすめです。



©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・乾燥春雨	20g
・にんじん	1/4本
・きゅうり	1/2本
(A)	
・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ2/3
・酢	小さじ1/2
・ごま油	小さじ2/3

作り方

- ①春雨は、茹でながらしっかり戻し、冷ましておく。
にんじん、きゅうりはせん切りにする。
にんじんは、さっと茹でて、冷まし、きゅうりは少量の塩(分量外)でもむ。(A)は、混ぜておく。
- ②春雨、野菜を(A)で和える。
春雨は、冷めるとくっついてしまうことがありますが、(A)を加えることで、ほぐしやすくなります。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作しやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・麦ごはん
- ・春巻き
- ・春雨サラダ
- ・わかめスープ

