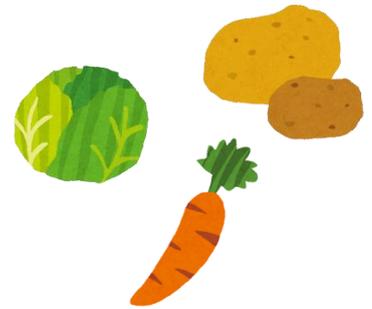


給食レシピ カリカリサラダ

【材料 4人分】

- ・ コーン 40g
- ・ にんじん 30g (1/4本)
- ・ キャベツ 200g (葉4~5枚)
- ・ きゅうり 60g (1/2本)
- ・ じゃがいも 120g (1個)
- ・ 揚げ油 適量
- ・ チリパウダー 少々
- ・ 塩 少々
- ・ ドレッシング

サラダ油	20g	小さじ5
酢	12g	大さじ1弱
しょうゆ	7g	小さじ1強
塩	2g	小さじ1/3
こしょう	少々	



【作り方】

- ① キャベツ・にんじん・きゅうり・じゃがいもをせん切りにする。
- ② コーン・キャベツ・にんじん・きゅうりを茹で、水気を切る。(コーンは缶詰でも OK)
- ③ じゃがいもを低温の油で揚げ、塩とチリパウダーをまぶす。
(給食では、130~140℃で10分程揚げています。)
- ④ ドレッシングの調味料を混ぜる。
(電子レンジなどで少し加熱すると、酸味が和らぎます。)
- ⑤ 野菜とドレッシングを和え、揚げたじゃがいもをあわせる。

★リクエストをとると、とても多くあがる人気なサラダです。
カリカリとした食感が特徴で、この名前がついています。

