

人参ドレッシングサラダ

(1人分)
I栄養 - 32kcal
たんぱく質 1.1g

(主材料) 人参
(調理時間) 20 分

☆すりおろした人参をドレッシングに加えた、彩り良いサラダです☆

給食では衛生と子どもの食べやすさを考慮して、サラダの野菜は加熱しています。

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

*分量は廃棄量を含みます。

胡瓜 90g (1本) 半月切り
キャベツ 140g (約 1/6玉) ザク切り
ブロッコリー 120g (1/3本) 小房にわける

※調味料については、大量に作る保育園の分量なので、ご家庭では加減して下さい。

A
ドレッシング

人参	20g (中 1/5本)
醤油	3g (小さじ 1/2)
酢	6g (小さじ 1強)
食塩	少々
砂糖	1.2g (小さじ 1/2弱)
植物油	12g (大さじ 1)

【 作り方 】

* 子どものお手伝いできそうなところ



フードカッター使用



① 人参は皮をむき、厚さ 1.5cm 程の輪切りにし、かぶるくらいの水で茹でる。指でつぶせるくらいの軟らかさにし、フードカッターですりおろす。(おろし金ですりおろしても良い。)

② ①を鍋に入れ弱火でさっと火を通し、粗熱が取れるまで冷ます。(人参が焦げそうであれば少量の水または茹で汁を加える。)



③ A をボールに合わせ泡だて器で混ぜてドレッシングを作り、さらに②を加え混ぜ合わせる。



胡瓜の半月切り



胡瓜

ブロッコリー

キャベツ

④ 胡瓜：半月切りにし熱湯に通して、水気を切る。
キャベツ：食べやすい大きさに切り、茹でて水気を切る。
ブロッコリー：小房に分け、茹でて水気を切る。
→野菜は、和える前に軽く水気を絞る。



⑤ ④の野菜に 1/3 量の③で下味をつけて皿に盛り付け、残りの③を上からかける。

ポイント！
野菜を少量のドレッシングで和えておくことで、野菜に味が染みておいしくなります。



旬の野菜を使うなど、いろいろアレンジしてください♪

人参を型抜きし、茹でてトッピングしました。