

学校給食のおすすめ献立

春雨サラダ

<材料（4人分）>

卵（錦糸卵）	20g
ハム	1枚
春雨	15g
きゅうり	60g
にんじん	20g
塩	少々
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1.5
穀物酢	小さじ1.5
ごま油	小さじ1
白いりごま	少々
からし	お好みで



<学校給食のメニュー 765 kcal>

- ・わかめごはん ・鶏のから揚げ ・牛乳
- ・春雨サラダ ・豚汁 ・みかんクレープ

<作り方>

- ① 卵は薄焼きにして錦糸卵を作る。
- ② 春雨は戻して食べやすい長さに切る。
- ③ きゅうり、ハムは千切りにする。
- ④ 調味料を混ぜてドレッシングを作り、①②③と和える。
- ⑤ 仕上げに白ごまを振る。



- ※ いっぱい作っても春雨が水気を吸ってくれるので、作り置きができます。
- ※ 作ってすぐよりも一晩寝かしたほうが味が染みておいしいかもしれません。