

給食レシピ グレード1☆☆☆



ポテチで簡単！ハニーサラダ



給食では、
3種類の野菜を使っています

【材料】(4人前)

〈ハニードレッシング〉

- | | | | |
|--------------------|-------|------------|---------|
| ・はちみつ | 大さじ1強 | ・お好みの野菜 | 250g以上 |
| ・酢 | 大さじ1 | 目安…キャベツ | 3枚 |
| ・サラダ油 | 小さじ2 | きゅうり | 半分 |
| ・塩 | ひとつまみ | にんじん | 1/4本 |
| (ひとつまみ=3本の指でつまむこと) | | ・無塩ポテトチップス | 1袋(60g) |

【作り方】

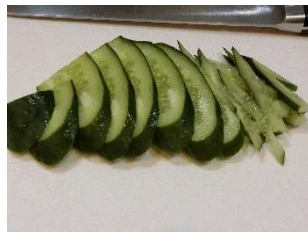
- ① ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。酸味が気になる場合は、加熱して冷ましておく。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切る。
(キャベツとにんじんは、レンジに1分半かけて冷ますと食べやすくなります。)
- ③ ポテトチップスを軽く砕く。
- ④ 野菜の上にポテトチップスをのせ、ドレッシングをかける。

①はちみつをよく溶かす

②短冊・千切りがおススメ

③一人分の目安

④食べる直前に盛りつけ！



☆完成☆

【簡単アレンジとポイント】

- ・本来のレシピでは、千切りにしたじゃがいも(一人40g・じゃがいも約1/5分)を素揚げしています。今回は、作りやすさを考慮して、市販のポテトチップスを使用しました。
- ・給食のレシピでは粉からしを使っていますが、今回は省きました。あれば少々加えると、味が締まって給食の味に近づきます。粒マスタードを加えてもおいしいです。

【ひとことメモ】



サラダの中で人気No.1のハニーサラダです。給食室に却ってくる食缶は、大体空っぽです。給食では、じゃがいもをじっくり素揚げしていますが、家庭での揚げ物は片付けが大変なため、市販のポテトチップスで代用しました。(チャレンジできそうであれば、是非素揚げしたものを使ってください！)カリカリのポテトチップスと、ほんのり甘いドレッシングで、野菜を食べるハードルが低くなる一品です。