

作ってみよう！一中給食レシピ😊

# 大人気☆パリパリサラダ



給食で大人気のパリパリサラダのレシピです。サラダが苦手な人も、秘密のパリパリで大好きなメニューになるのではないのでしょうか！？特製のドレッシングもおいしさの秘訣で、一度加熱することで酸味が和らぎ、野菜によくあうドレッシングになります。野菜は、給食で使っているものを紹介していますが、レタスやきゅうりなど、お好みのものでも大丈夫です。

## 【材料・切り方（4人分）】

・ワンタンの皮	…8枚（短冊）	☆玉ねぎ	…1/5 個（みじん）
・揚げ油	…適量	☆お酢	…小さじ2
		☆砂糖	…大さじ1 弱
・キャベツ	…2枚（短冊）	☆サラダ油	…大さじ1/2
・もやし	…100g	☆しょうゆ	…大さじ3/4
・ホールコーン	…40g	☆（あれば）粉からし	…少々
・にんじん	…1/5 本（千切り）		

## 【作り方】

- ① ドレッシングの材料（☆）を全て鍋に入れ、沸騰したら火を消し、冷ましておく。
- ② ワンタンの皮は、適量の油で素揚げし、油をよくきって冷ます。
- ③ キャベツ・もやし・にんじんは切り、さっと湯にくぐらせて水冷し、水気をよくきる。
- ④ 皿に、混ぜ合わせた野菜→パリパリ→ドレッシングの順に盛り付けて完成。



給食で登場した時の写真です。  
パリパリは、食べる直前に盛り付け  
ドレッシングをかけると、  
パリパリの食感が残ります。