

副菜



おいしい給食レシピ

とうふ 豆腐とジャコのサラダ



ざいりょう 材料 (4人分)

| | | | |
|----------|------|-------------|---------|
| ・木綿豆腐 | 60g | <ドレッシング> | |
| ・ちりめんじゃこ | 10g | ・酢 | おお 大さじ1 |
| ・塩昆布 | 8g | ・しょうゆ | こ 小さじ2 |
| ・キャベツ | 60g | ・砂糖 | こ 小さじ1 |
| ・にんじん | 1/4本 | ・玉ねぎ(すりおろし) | おお 大さじ1 |
| ・きゅうり | 1/2本 | ・にんにくチューブ | 1.5 cm |
| | | ・しょうがチューブ | 1.5 cm |
| | | ・ごま油 | こ 小さじ1 |

つくりかた <作り方>

- ① 木綿豆腐はさいの目切りにして、水気をきっておく。
- ② キャベツ、にんじんはせん切り、きゅうりは小口切りにして軽く塩(分量外)をふり軽く絞っておく。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作り、①②の材料と塩昆布を混ぜ合わせる。



POINT



- ・ドレッシングに、にんにく、しょうがを加えることでより風味がアップして美味しく仕上がります。
- ・ドレッシングは鶏の唐揚げなど肉料理にかけても美味しくいただけます。