

つくってみませんか？

秋間の梅を使って♪



<梅の香りサラダ>

材料(4人分)

だいこん(拍子木切り)	…	100g
きゅうり(輪切り3mm)	…	100g
にんじん(千切り)	…	25g
サラダチキン(千切り)	…	30g
カリカリ梅(みじん)	…	10g
○梅びしお	…	5g
○しょうゆ	…	大さじ1/3
○さとう	…	小さじ1
○酢	…	小さじ1/2
いりごま	…	小さじ1/2
かつお節	…	1.5g

作り方

- ① ○の調味料を合わせて、その中に、大根、きゅうり、にんじん、サラダチキン、カリカリ梅を入れて和える。
- ② いりごま、かつお節を入れて和えて出来上がり。

※給食では衛生管理の観点から、すべての野菜をゆでて冷ましてから和えています。給食と同じ食感にしたい場合は野菜をゆでてから和えてみましょう。

