

☆給食レシピ：野菜チップスサラダ☆およそ4人分

(材料)	(切り方)
れんこん	60g うすいちょう切り
じゃがいも	60g うすいちょう切り
あげ油	適量
こまつな	50g 2cm切り
キャベツ	150g ざく切り
にんじん	30g いちょう切り
油	5g 小さじ1強
お酢	3g 小さじ1弱
しお	1g
白こしょう	少々
さとう	3g 小さじ1
白ワイン	3g 小さじ1弱
しょうゆ	3g 小さじ1/2
たまねぎ	15g

<作り方>

★野菜チップスを作る！

①れんこんとじゃがいもをうすく切り、油であげる。

※学校ではあつさ1mmを目指して切っています！

②こまつな、キャベツ、にんじんをそれぞれ切りさっと下ゆでしておく。

★手作りたまねぎドレッシングを作る！

③かっこの調味量を合わせて加熱する。

食べる直前に下ゆでした野菜、ドレッシング、野菜チップスを合わせて、できあがり！



市販のおこのみのドレッシングを使うとお手軽です♪