



パリパリ♪豆サラダ (ワントン入り) 4人分

キャベツ	50 g	短冊切り
きゅうり	1/2 本	せん切り
にんじん	中1.5 cm幅	せん切り
ちりめんじゃこ	25 g	空炒り
{ 大豆 砂糖 うすくちしょうゆ	1/2 g	
	小さじ1	
	小さじ1弱	
ワントンの皮	5 枚	
揚げ油		
{ サラダ油 ごま油 砂糖 酢 塩 こしょう しょうゆ	大さじ1	
	小さじ1	
	小さじ1	
	大さじ1/2	
	少々	
	少々	
	小さじ2	

- ①大豆は水に浸して戻す。
水気を切って、砂糖・しょうゆで下味をつけ、揚げる。
- ②ワントンの皮も揚げる
- ③ちりめんは乾煎りする。
- ④野菜は切って茹で、水をきる
- ⑤Aの調味料をあわせる。
給食ではドレッシングも加熱するので酸味は少し和らぎます。