

## <ぱりぱりサラダ>



(材料) 4人分

にんじん 40g (千切り)  
きゅうり 40g (斜め半月)  
もやし 40g  
ワンタンの皮 12g (短冊切り)  
揚げ油

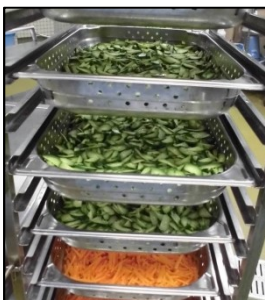
ワンタンの皮は、油で素揚げします。



(ドレッシング)

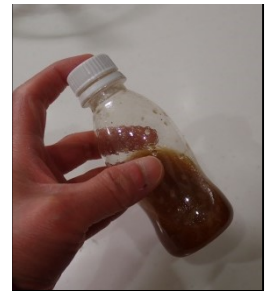
※作りやすい量

ごま油 大さじ1  
サラダ油 大さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
酢 大さじ1強  
塩 小さじ1/2  
こしょう 少々  
ラー油 少々  
ごま 小さじ1



給食では、サラダの野菜もドレッシングも一度加熱しています。冷蔵庫で冷やし、給食室であえています。

ドレッシングは、小さい空きボトルなどに入れて振ると、作りやすいと思います。



## <ジャンボ餃子>

(材料) ジャンボ餃子 20個分

(目安)

実はキャベツたっぷりです。

豚ひき肉 200g  
キャベツ 300g  
長ねぎ 160g (2本)  
にら 20g (1/4束)  
にんにく 4g (小さじ1)  
しょうが 4g (小さじ1)  
えのき 100g (1/2袋)  
ごま油 9g (小さじ2)  
塩 3g (小さじ1/2)  
オイスターソース 10g (小さじ2)  
こしょう 少々  
しょうゆ 18g (大さじ1)  
餃子の皮 市販の皮の場合約40枚  
揚げ油

- ①キャベツ、長ねぎ、にら、えのきはみじん切りにする。
- ②しょうが、にんにくはすりおろす。
- ③豚ひき肉に、塩、オイスターソース、こしょう、しょうゆを加えて、よく練る。
- ④①②を加えてさらに練り合わせ、1時間程冷蔵庫で馴染ませる。
- ⑤皮に④をのせて包み、油で揚げる。

※学校で使っている餃子の皮は、直径15cmの特注です。大きな回転釜で一度に多くの量を揚げることができますが、ご家庭で大きなサイズの餃子を揚げるのは火の通りを考えると、少し難しいかもしれません。でも、市販の餃子の皮でも十分おいしくできます。ジャンボではなくても、揚げ餃子として、お試しください。

