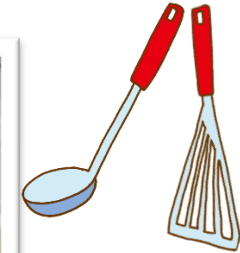


パリパリかいそうサラダ



材料 4人分

ワンタンの皮	20g	【ドレッシング】	
揚げ油	適量	サラダ油	10g
ツナ缶	30g	酢(ビネガー)	15g
キャベツ	130g	しょうゆ	10g
きゅうり	80g	砂糖	5g
カットわかめ	5g	塩	少々

作り方

- ① キャベツを短冊切り、きゅうりを輪切りにする。
- ② キャベツ、きゅうり、わかめをそれぞれさっとゆでてさまし、水気をきっておく。
- ③ ワンタンの皮を1cm幅に切る。
- ④ 切ったワンタンの皮を油で揚げる。
- ⑤ 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑥ ②にツナ缶をまぜてドレッシングで和える。
- ⑦ 揚げたワンタンの皮をくだいてのせる。

パリパリ食感が子どもたちに大人気です。わかめのかわりに「海藻ミックス」を使ってもおいしくできます。

給食ではわかめをゆでますが、家庭で作るときは水で戻すだけでも大丈夫です。ゆですぎるとぬめりがでてしまうので注意してください。