

ゆで野菜のごまドレッシング



練りごまを使うことで、クリーミーなドレッシングに仕上がります。炒りごまは、そのままでも使えますが、時間があるときは、フライパンで乾煎りすると、よりごまの香りが引き立ちます。生のサラダは意外とかさばり、たくさんの量を食べるのが難しいです。給食のようにサッと湯がくと、かさが減ってたくさん食べられます。

一人分エネルギー 62 Kcal

材料(4人分)

キャベツ…100g

(1/10 玉もしくは葉 2～3 枚分)

にんじん…25g (3 cm)

もやし…125g (2/3 袋)

きゅうり…25g (1/4 本)

ドレッシング

油…10g (小さじ 2.5)

酢…9g (小さじ 2 弱)

さとう…7.5g (小さじ 2.5)

しょうゆ…12g (小さじ 2)

塩…0.25g

白練りごま…10g (小さじ 2.5)

白炒りごま…8g (大さじ 1 弱)



- ① キャベツは 1 cm 幅の短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりはくし形切りにする。もやしはよく洗う。



- ② ドレッシング用の調味料は合わせて泡立て器でよく混ぜる。(給食では一度煮立たせています。酸味が飛び、食べやすくなります。)
- ③ キャベツ、人参、もやしはさっとゆでて、冷やします。
- ④ きゅうりは塩もみする。
- ⑤ 野菜とドレッシングを和え、お皿に盛りつける。