ゆで野菜和風ドレッシング

●学校のサラダ

学校給食では、生で食べられるのは果物くらいでほとんどの物が加熱調理されています。

サラダも例外ではなく、すべて野菜はゆでたものです。歯ごたえが残るように野菜をゆで、手作りのドレッシングをかけて食べます。

ゆで野菜和風ドレッシングは、醤油ベースでごま油とごまの香りも良く、児童・生徒がよく食べます。

材料（４人分）		切り方
もやし	180g	
にんじん	20g	千切り
きゅうり	40g	千切り
砂糖	小さじ２弱	
酢	小さじ１と1/2	
しょうゆ	小さじ2	
ごま油	小さじ1	
サラダ油	小さじ1	
ごま	小さじ１強	

作り方

① 野菜はゆでて、水気をよく切る。
② 調味料はよく混ぜてドレッシングを作り、ごまを入れる。
③ ゆでた野菜と②を和える。

・手作りドレッシングを作るときは、酢→塩→調味料・スパイス→油の順で混ぜましょう。調味料を混ぜ、かき混ぜながら、油を少しずつ入れ、油と他の材料がよく混ざるようにすると、きれいに仕上がります。