



『チップスサラダ』



●材料 分量（4人分）

じゃがいも	180 g
揚げ油	
ハム	30 g
きゅうり	100 g
キャベツ	100 g
人参	30 g
A	
しょうゆ	2 g (小さじ1/3)
砂糖	3. 2 g (小さじ1)
酢	8 g (小さじ1と1/2)
塩	2. 5 g (小さじ1/3)
こしょう	少々
油	8 g (小さじ2)
レモン汁	4 g (小さじ1)

●作り方

1. じゃがいもは、せん切りし、水にさらした後、ザルなどに上げておく。
2. キャベツ・人参はせん切り、きゅうりは輪切り、ハムも切っておく。
3. Aのドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
4. じゃがいもを180℃の油でカラリと揚げる。
5. 野菜と3のドレッシングを混ぜ合わせる。
6. 揚げたじゃがいもチップスをふりかける。

●学校給食献立例



- 麦ごはん
- ハヤシライス
- チップスサラダ
- 牛乳



じゃがいもでなく、ごぼうやカボチャでも美味しいですよ。時間がない時は、市販のポテトチップスを小さくくずしてふりかけるとすぐにできます。



水巻町学校給食レシピ