



作ってみませんか？



パリパリ食感が楽しくて野菜がたくさん食べられる

パリパリサラダ

<材料> 4人分

ワンタンの皮 60g(15枚程度)
※揚げ油 ※厚さによって枚数は違います。

大根 80g(直径8cmで3cm位)
白菜 80g(大きな葉1枚程度)
きゃべつ 100g(2枚程度)
にんじん 20g(10分の1本)

ドレッシング { サラダ油 4g(小さじ1)
酢 5g(小さじ1)
塩 1.2g(小さじ4分の1弱)
こしょう 少々(0.08g)

※野菜によってしょうゆを少々入れてもおいしい
野菜は季節によってかえてください。

<作り方>

- ① 野菜は千切りにします。(家庭では生でもいいですが給食ではそれぞれ茹でて水で冷やして塩をふって脱水しています。) にんじんは色どりに入れているので薄い輪切りにしたものを細い千切りにしています。
- ② ワンタンの皮は千切りにしてからと揚げしておきます。フライパンに油を薄く入れて揚げ焼きにしても作れます。
- ③ ドレッシングは良く混ぜておきます。(給食ではドレッシングも加熱しています)
- ④ ①の野菜と③のドレッシングを混ぜたものの上に、②のパリパリに揚げたワンタンの皮をちらしてできあがり。

中学卒業後は学校給食を一生食べない人もいます。そこで「最後」の給食を前に3年生にアンケートをして、「卒業までにもう一度食べたい給食」を聞いたところ「パリパリサラダ」は副菜の中の一番人気でした。「パリパリがあるとサラダがめっちゃおいしい。」「これを食べてサラダが好きになったから。」「サラダの中にパリパリが入っていて小学校の時に衝撃を受けてとてもおいしかったから。」「家で食べられない給食ならではの献立だと思うから。」「パリパリだけ食べたいです。」など、「とにかくおいしい!」「サラダの中で一番おいしかった!」という熱い思いが寄せられました。給食に出した後の感想には「パリパリサラダ美味しかったです!!サラダの中で一番好きなので食べられて幸せでした!!!!」「思い出の味である献立をありがとうございました!!食べていくうちに給食に関する懐かしい思い出が鮮明によみがえってきました!!バランスよくお腹もいっぱい幸せになれる給食をありがとうございます!!心も身体もとても温まりました!!とても美味しかったです!!ごちそうさまでした!!」などと書かれ満足している様子が伝わってきました。ワンタンの皮を千切りにして揚げたものをのせるだけなのに不思議なほど野菜が食べられます。是非おうちでも!



栄養価 (1人分)

エネルギー	81 kcal
たんぱく質	1.9g
脂肪	3.3g
加糖	29mg
鉄分	0.3mg
食物繊維	1.5g
マグネシウム	9mg
亜鉛	0.1mg
塩分	0.4g
糖分	0g

