



『パリパリサラダ』

ぎょうざの皮を素揚げしてのせます。
揚げた皮が香ばしく、パリパリとした食感
で野菜がモリモリと食べられます。

【材料】 4人分（給食のレシピなので分量は目安にしてください。）

- ◆ キャベツ・・・・・・・・80 g
- ◆ きゅうり・・・・・・・・60 g
- ◆ 人参・・・・・・・・60 g

- ◆ ぎょうざの皮・・・・・・・・20 g
- ◆ 揚げ油



*ドレッシング

- ◆ 酢・・・・・・・・8 g（小さじ2弱）
- ◆ しょうゆ・・・・・・・・12 g（小さじ2）
- ◆ 砂糖・・・・・・・・3 g（小さじ1）
- ◆ サラダ油・・・・・・・・6 g（大さじ1/2）

【作り方】

- ① ドレッシングの材料を混ぜて加熱し、（レンジ 600W で 20～30 秒）砂糖を溶かし、冷やす。
- ② 野菜を千切りに切る
- ③ 野菜をゆでて水冷し、水気をよく絞り、冷やす。
（レンジ 600W で 2分 30 秒から 3分加熱しても OK）
- ④ ぎょうざの皮を 5 mm幅の短冊状に切り、180℃の油で揚げて、パリパリにする
- ⑤ ①と③を和えたら、④を上のにのせる。