

サウピカンサラダ

材料（中学生4人分）			
献立名	材 料 名	使用量	備 考（作り方など）
サウピカンサラダ	キャベツ(5mm千切り、1/8個)	160g	① 野菜をゆでて、水気を切り、冷やしておく。 ② 千切りにしたじゃがいもを油で揚げる。 ③ 野菜とお好みのドレッシングをよく混ぜ合わせた後、②のじゃがいもをのせる。
	にんじん(3mm千切り、1/5本)	30g	
	ホールコーン	30g	
	じゃがいも(3mm千切り、1個)	100g	
	油（揚げ物用）	適量	
	ドレッシング（お好みのもの）	適量	

＊ご家庭で作られる場合には、量や食材をお好みで調整してみてください。

＊給食ではサウピカンサラダに玉ねぎドレッシングをかけて食べています。

（醤油ベースのドレッシングがおすすめです♪）