



学校給食レシピ



小松菜と青大豆のタルタルサラダ

鉄分豊富な小松菜、青大豆、油揚げをタルタルドレッシングで食べやすくしました。

材料（4人分）

・小松菜	2束	
・青大豆（ゆで）	30g	
・にんじん	1/6本	
・キャベツ	1枚	
・油揚げ	30g	
・油	小さじ2	
A — {	・ピクルス	10g
	・マヨネーズ	大さじ2
	・砂糖	小さじ2/3
	・りんご酢	小さじ1/2
	・こしょう	少々

作り方

- ① 材料を切る。
小松菜…1cm にんじん…千切り
キャベツ…短冊切り 油揚げ…短冊切り
ピクルス…粗みじん
- ② 油揚げを油で表面がカリッとするまで炒める。
- ③ にんじん、キャベツ、小松菜の順に鍋に入れてゆで、ザルに上げて流水で冷ます。
- ④ ③の水気をしぼり、②、ゆで青大豆と合わせる。
- ⑤ Aを合わせて、④とあえたらできあがり。