

料理名：福神サラダ

【写真】



【材料（4人分）】

・ 福神漬	70 g
・ キャベツ	葉3枚
・ 鶏ささみ（水煮）	50 g
★サラダ油	小さじ2
★酢	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★塩	ひとつまみ
★こしょう	少々

【作り方】

- ① 福神漬と鶏ささみは水気をきる。
- ② キャベツをゆでて冷まし、1cm程度の食べやすい大きさに切って水気を絞る。
- ③ ★を混ぜ合わせ、①、②とあえる。

【ポイント】

- キャベツはゆでることがかさが減って食べやすくなります。給食では切ってからゆでていますが、家庭ではゆでてから切った方が甘みとビタミンが多く残るのでおすすめです。
- たんぱく質を摂ることができるように鶏ささみを入れています。ツナに変えても、キャベツだけでもおいしく食べられます。
- 給食では、着色をしていない茶色の福神漬けを使っています。

