

ハニーサラダ

★材料（4～5人分）

じゃがいも(せん切り)	大1個	
揚げ油	適量	
塩	少々	
キャベツ(せん切り)	大3枚	
きゅうり(せん切り)	中1/2本	
にんじん(せん切り)	3〜4 cm	
玉ねぎ(みじん切り)	小1/8個	
オリーブ油	小さじ1	
A {	酢	大さじ1/2
	はちみつ	大さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々



★作り方

- ① じゃがいもは水にさらしておく。
- ② 鍋にオリーブ油と玉ねぎを入れ弱火で炒め、薄茶色になったらAを入れてひと煮立ちさせて冷ます。
- ③ ①のじゃがいもの水気をしっかりととり、素揚げする。からりときつね色に揚げ、塩をふって薄く味付けする。
- ④ ②のドレッシングが冷めたらキャベツ、きゅうり、人参とあえてお皿に盛り、食べる直前に③のをせて混ぜ合わせてできあがり。

☆給食では生野菜を出すことができないため、野菜は全てゆでて使用しています。ご家庭で生野菜で作る時は、塩を少々振り、しんなりさせると味がしみ込みやすくなります。

栄養士からのコメント

はちみつを使ったマイルドなドレッシングと、カリカリポテトの食感で、野菜をおいしくたくさん食べることができるサラダです。



<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
47kcal	1.0g	1.1g	19mg	0.2mg	0.3mg