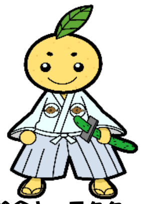
# スタミナサラダ



給食キャラクター
ひじ丸くん

## この日の給食の組み合わせ

チキンカレー
ごはん
**スタミナサラダ**
牛乳

## 材料（４人分）

| | ―食材― | ―分量― |
|---|---|---|
| | 豚もも | 100ｇ |
| | キャベツ | 300ｇ |
| | きゅうり | １本 |
| | にんじん | 30ｇ |
| A | おろしにんにく | 小さじ1 |
| A | 砂糖 | 小さじ2 |
| A | しょうゆ | 大さじ2 |
| A | 酢 | 大さじ2 |
| A | ごま油 | 小さじ1 |

## 作り方

①豚肉を千切りに切り、茹でておく。

②にんじんは千切り、きゅうりは輪切り
キャベツは食べやすい大きさに切っておく。

③全ての野菜を歯ごたえが残るように茹で。
冷ましておく。
※家庭では、茹でなくてもよいです。

④Aの調味料を混ぜ合わせドレッシングを作り、茹でた肉に絡ませておく。

⑤野菜も加え、しっかり和える。

## コメント

子どもたちに人気のサラダです。
給食では、食材はすべて加熱します。家庭では、レタスや貝割れ大根などを加熱せずに作ってもおいしいですよ。

豚肉とにんにくを一緒に食べると、ビタミンB１の吸収がよくなります。夏場におすすめのサラダです。