

とようら 給食だより ところてん サラダ

recipe # 4

TOYOURA

今回は、夏におすすめの一品！
酢醤油で食べることが多い
『ところてん』をサラダ風に
アレンジした簡単レシピです♪
ぜひ、お試しください。



さっぱり
ツルツルッ！と
食べられるね♪

7月27日のお昼に提供！



材料（約4人分）

ところてん 1パック
(約200～250 g)
胡瓜 1/3～1/2本
カニカマ 20～30 g
(3～4本)
ドレッシング お好みの量
(お好みのものでOK)

作り方

- ① ところてんを水で洗い、水気を切っておく。
- ② 胡瓜…千切り
カニカマ…長さ半分にしてほぐす
- ③ ボウルに①・②を入れ、加減を見ながらドレッシングと混ぜ合わせて完成！

ドレッシングは、和風・中華などお好みで！
とようらでは、青じそドレッシングがおすすめですよ
具材もお好みで！白ゴマ・茗荷なども相性◎

