

献立名 揚げ野菜のかみかみサラダ			
材料	分量(g) 1人分	切り方	作り方
ごぼう	15	斜め薄切り	① ごぼう, さつまいも, れんこん, しらす干し, 大豆は素揚げにする。 ② にんじん, コーンはさっとゆでる。 ③ Aの調味料を合わせて, ドレッシングを作り, ①, ②, アーモンドを加えて混ぜる。
さつまいも	15	角切り又はいちょう切り	
れんこん	8	角切り又はいちょう切り	
にんじん	8		
スイートコーン(缶詰または冷凍)	10		
しらす干し(ちりめんじゃこ)	3		
大豆(ゆで)	5		
アーモンド(ダイス)	5		
揚げ油	適量		
A	サラダ油	2	
	砂糖	2	
	酢	2	
	濃口しょうゆ	1.6	