

ワンタンのパリパリサラダ

エネルギー：57kcal、食塩相当量：0.6g(1人分)

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

ワンタンの皮（生）	6枚（24g）
キャベツ	1/10玉（120g）
もやし	1/3袋（80g）
にんじん	約3cm（30g）
きゅうり	1/3本（30g）
★塩	1つまみ
ホールコーン	30g
☆油	小さじ1・1/2
☆ごま油	小さじ1
☆米酢	小さじ2
☆砂糖	小さじ2/3
☆しょうゆ	小さじ1と1/2

【パリパリワンタン作り方】
両面に薄く油を塗り、
トースター（200℃ 約4分）
焼く

揚げワンタンの食感が
楽しいサラダです♪



作り方

- ① キャベツは千切り、にんじんは千切り、きゅうりは小口切りにする。
- ② ①のキャベツ・にんじん、もやしはそれぞれ茹でて冷ます。
- ③ ②と①のきゅうりに★の塩をまぶしておく。
- ④ ☆を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤ ③の野菜と汁を切ったホールコーンを④のドレッシングと合わせる。
- ⑥ ⑤に食べやすい大きさに割ったパリパリワンタンを合わせる。

給食の献立例

- ・牛乳
- ・夏野菜カレー
- ・ワンタンのパリパリサラダ

※中学校で7月に提供しました。

