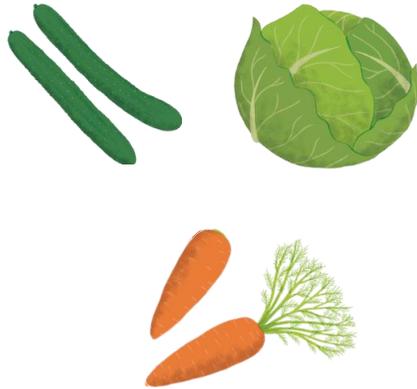


## オニオンドレッシングサラダ



### この料理の特徴

給食で子どもたちに大人気のサラダです。ドレッシングがおいしい！という声が多く！ドレッシングも野菜も一度加熱をすると量も減って、味もなじんだりします。

ドレッシング→小鍋でさっと、火にかけ、冷ます。

◆材料（5～6人分）

キャベツ	120g（葉2枚程度）
きゅうり	50gくらい（1/2本）
にんじん	50g（1/3本か1/4本）
切り干し大根	1.5g
ホールコーン（缶）	100g程度

サラダ油	20g（大さじ2弱）
酢	15g（大さじ1）
塩	2g（小さじ1/3）
こしょう	0.17g（少々）
三温糖	0.66g（少々） 1g程度
玉ねぎ	すりおろしで約20g

③ドレッシングの調味料を計量し、小鍋に入れ、さっと煮立つたら、火を止め、鍋ごとさます。室温まで冷めたら、清潔な計量ポットのような容器に移しふたをし、冷蔵庫で十分冷やす。

④大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、にんじん、キャベツ、切り干し大根の順に入れ、さっと、野菜を茹でる。きゅうりも別の鍋に湯を

→清潔なザルにあけ、水をかけ、すぐにたっぷりの氷水に入れて冷やす。

水気をよく切ったら、清潔な手で茹でた野菜をよく絞る。→平らなバット

などでアルミホイルなどでおおい、1時間以上冷蔵庫で冷やす。

⑤十分冷やした野菜と冷たくしたドレッシングを混ぜ、器に盛り付ける。