



サラダのレシピ

小平市立小平第十三小学校



【基本的な作り方】

野菜は茹でて水冷する。トッピングは油で揚げる。
ドレッシングはミキサーにかけて加熱し、冷却する。

献立名／食品名	一人分量	4人分	切り方
	(中学年) g	目安量	
【サウピカンサラダ】			
じゃがいも	50.00 g	1.5 個	せん切り
揚げ油	2.00 g	適宜	
塩	0.15 g	少々	
にんじん	5.00 g	2 cm	せん切り
キャベツ	50.00 g	4 枚	せん切り
冷凍ホールコーン	10.00 g	40 g	
米サラダ油	1.00 g	小さじ1	
米酢	4.50 g	大さじ1強	
三温糖	2.00 g	大さじ1弱	
しょうゆ	1.50 g	小さじ1	
塩	0.30 g	少々	
【かくれんぼドレッシングサラダ】			
にんじん	5.00 g	2 cm	せん切り
キャベツ	25.00 g	2 枚	太せん切り
きゅうり	20.00 g	1 本	輪切り
冷凍ホールコーン	15.00 g	60 g	
米サラダ油	1.50 g	小さじ1.5	
りんご酢	3.00 g	大さじ1弱	
塩	0.65 g	小さじ1/2	
こしょう	0.03 g	少々	
三温糖	0.70 g	小さじ1	
白ワイン	1.80 g	小さじ1.5	
玉葱	2.00 g	8 g	ミキサーかける
野菜の皮・芯	2.00 g	8 g	ミキサーかける
【わかめサラダ】			
乾燥カットわかめ	0.70 g	3 g	
きゅうり	10.00 g	1/2 本	輪切り
キャベツ	40.00 g	3 枚	太せん切り
塩	0.25 g	少々	ドレッシング
しょうゆ	2.30 g	大さじ1/2	
米酢	3.50 g	大さじ1	
三温糖	0.50 g	小さじ2/3	
米サラダ油	1.50 g	小さじ1.5	
玉葱	4.00 g	16 g	ミキサーかける
【ひじきサラダ】			
キャベツ	25.00 g	2 枚	太せん切り
きゅうり	10.00 g	1/2 本	輪切り
にんじん	8.00 g	3 cm	せん切り
芽ひじき	1.00 g	4 g	
冷凍ホールコーン	8.00 g	32 g	
ごま油	1.50 g	小さじ1.5	
米酢	3.80 g	大さじ1	
うすくちしょうゆ	2.50 g	大さじ1/2	
三温糖	0.70 g	小さじ1	
塩	0.25 g	少々	
こしょう	0.03 g	少々	
水	2.50 g	小さじ2	
【海藻サラダ】			
きゅうり	10.00 g	1/2 本	半月斜切り
キャベツ	40.00 g	3 枚	太せん切り
にんじん	5.00 g	2 cm	せん切り
乾燥海藻ミックス	1.00 g	4 g	
油	1.20 g	小さじ1強	
りんご酢	2.20 g	大さじ1/2	
米酢	1.00 g	小さじ1	
塩	0.20 g	少々	
三温糖	0.78 g	小さじ1	
しょうゆ	3.00 g	小さじ2	
玉葱	4.00 g	16 g	

献立名／食品名	一人分量	4人分	切り方
	(中学年) g	目安量	
【コールスローサラダ】			
キャベツ	35.00 g	3 枚	太せん切り
にんじん	3.00 g	1 cm	せん切り
きゅうり	15.00 g	1/2 本	せん切り
冷凍ホールコーン	8.00 g	32 g	
にんにく	0.10 g	少々	ミキサーかける
米サラダ油	1.00 g	小さじ1	
米酢	1.50 g	小さじ1強	
りんご酢	1.50 g	小さじ1強	
塩	0.30 g	少々	
こしょう	0.01 g	少々	
三温糖	0.60 g	小さじ1弱	
うすくちしょうゆ	1.00 g	小さじ2/3	
玉葱	4.00 g	16 g	ミキサーかける
【ツナサラダ】			
キャベツ	30.00 g	2.5 枚	太せん切り
きゅうり	10.00 g	1/2 本	輪切り
冷凍ホールコーン	8.00 g	32 g	
にんじん	3.00 g	1 cm	せん切り
ツナ	15.00 g	60 g	
白ワイン	0.30 g	大さじ1	
米サラダ油	1.20 g	小さじ1強	
米酢	1.80 g	小さじ1.5	
りんご酢	2.00 g	小さじ1.5	
塩	0.65 g	小さじ1/2	
三温糖	0.65 g	小さじ1弱	
からし粉	0.02 g	少々	
玉葱	4.00 g	16 g	ミキサーかける
【ごぼうのかりかりサラダ】			
ごぼう	10.00 g	1/4 本	ささがき
揚げ油	2.00 g	適宜	
にんじん	5.00 g	2 cm	せん切り
きゅうり	10.00 g	1/2 本	半月斜切り
もやし	25.00 g	100 g	
冷凍ホールコーン	10.00 g	40 g	
米サラダ油	1.20 g	小さじ1強	
りんご酢	3.80 g	大さじ1	
塩	0.50 g	小さじ1/2弱	
三温糖	0.60 g	小さじ1弱	
からし粉	0.01 g	少々	
しょうゆ	1.20 g	小さじ1弱	
水	2.00 g	小さじ1.5	
【パリパリサラダ】			
ワンタン皮	5.00 g	4 枚	細短冊切り
揚げ油	2.00 g	適宜	
きゅうり	15.00 g	1/2 本	半月斜切り
キャベツ	20.00 g	1.5 枚	太せん切り
にんじん	5.00 g	2 cm	せん切り
冷凍ホールコーン	10.00 g	40 g	
玉葱	2.00 g	8 g	ミキサーかける
米サラダ油	1.00 g	小さじ1	
りんご酢	1.50 g	小さじ1強	
米酢	1.50 g	小さじ1強	
うすくちしょうゆ	2.00 g	大さじ1/2弱	
塩	0.20 g	少々	
三温糖	0.55 g	小さじ2/3	
こしょう	0.04 g	少々	

