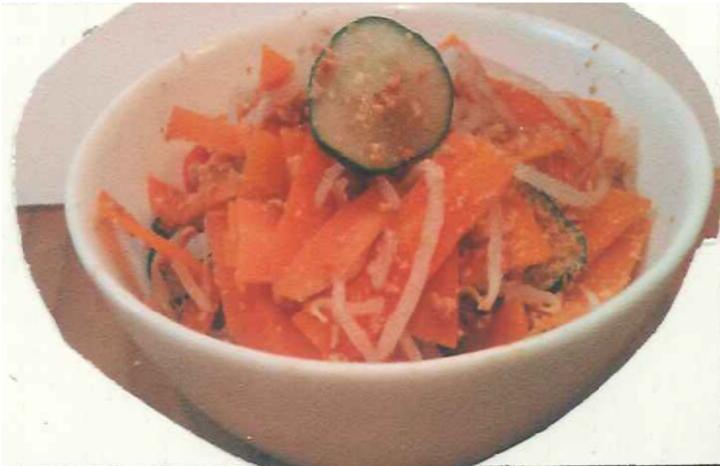


# 大豆のフレークポリポリサラダ



野菜も大豆の香ばしさを食べやすいです。

給食ではポン酢に砂糖を少し入れ野菜と和えます。



安土中学校 1年  
西川 みどり さん

## ●材料（4人分）

にんじん・・・・・・・・・・1/2本弱（80g）  
きゅうり・・・・・・・・・・1/2本（40g）  
もやし・・・・・・・・・・1/2袋（100g）  
炒り大豆・・・・・・・・・・適量  
ポン酢・・・・・・・・・・大さじ1

★工夫したところ・おすすめポイント★  
・豆をくだきすぎると、ポリポリの食感にならないので、麺棒で軽めにくだきました。

## ●作り方

- ①にんじんは、薄い短冊切りにする。きゅうりは、スライサーで斜めに薄く切る。
- ②鍋に湯をわかし、にんじん、もやし、きゅうりの順にゆでる。（きゅうりは、さっとゆでる）
- ③②をザルにあけ、水で冷やし、水分をしぼる。
- ④炒り豆の薄皮をとって、ビニール袋に入れて麺棒で軽めにくだく。
- ⑤③を皿に入れ、④の炒り豆を加えて軽く混ぜ、ポン酢をかける。