


材料		5人分	料理の特徴
材料名	分量(g)		せん切りにんじんとコンソメで茹でたスパゲッティを、ドレッシングで和えた、彩りが良いサラダです。 (オードブル系 洋食)
にんじん	250~300g		
スパゲッティ (1.7mm)	30~40g		
ハム	3枚		
A	(コンソメ 1 1/2個 水 2 1/2~3C)		
B	(マヨネーズ 大1 1/2~2 サラダ油 大2 レモン汁 大1位 塩 少々 こしょう 少々)		
パセリみじん	少々		
<h2>にんじんと パスタのサラダ</h2>			
			
<p>平成24年度第1回学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。</p>			
<p>※パセリは素揚げにしたものを砕いたり、ゆでて刻んだものを利用してよい。</p>			
<p>調理のポイント にんじんのせん切りは野菜カッターを使用すると食感が良く、シャキシャキして美味しくなります。 ハムが生で使用できない場合は軽く炒めてもよいです。</p>			

作り方

①にんじんを3cm長さのせん切りにする。(野菜カッターを使用すると便利。)

②スパゲッティを2~3cm長さに折る。

③ハムも2~3cm長さのせん切りにする。

1) 鍋にAを合わせて加熱する。煮立ったところでスパゲッティを入れ、時々まぜながら6~7分加熱する。次ににんじんを加え、強火にする。煮立ったところで弱火にし、1~2分加熱し、ザルにあげる。汁気をきり、そのまま冷ます。

2) ボールにBを入れてまぜ、1)とハムを加えてあえ、味を調える。

3) 器を盛り、パセリをちらす。