



学校給食レシピ



元気サラダ

絵本「サラダでげんき」に出てくる、人気のサラダです。味の決め手になるドレッシングはご家庭の調味料で簡単に作ることができます。

材料（4人分）

	・キャベツ	2 枚
	・きゅうり	1/2 本
	・にんじん	1/3 本
	・コーン（粒）	30g
	・ロースハム	2 枚
	・刻み昆布	2g
	・かつお節（細片）	小さじ 1
A	・酢	大さじ 1/2
	・濃口しょうゆ	大さじ 1/2
	・上白糖	小さじ 1
	・サラダ油	小さじ 1
	・塩	少々
	・ミニトマト	4 こ

作り方

- ① 材料を切る。
きゅうり…輪切り にんじん…千切り
キャベツ、ロースハム…短冊切り
刻み昆布…水で戻して食べやすい長さに切る。
 - ② キャベツ、にんじん、刻み昆布はさっとゆでて冷まして、よく水気をきっておく。
 - ③ 調味料Aを合わせ、ドレッシングを作る。
 - ④ ゆでた野菜、きゅうり、コーン、ロースハムにドレッシング、かつお節を加えてあえる。
 - ⑤ ミニトマトをそえる。
- ※ 給食ではきゅうり・コーン・ロースハムもゆでています。
- ※ 刻み昆布は塩昆布で代用できます。その場合、ドレッシングの濃口しょうゆ、塩は少なくし調整してください。
- ※ ミニトマトの代わりにトマトを刻んで入れてもおいしいです。