



学校給食レシピ



にんじんサラダ

10月10日は目の愛護デーです。目の健康に欠かせないビタミンAが豊富なにんじんが主役のサラダです。

材料 (4人分)

- ・ にんじん 1/3本
- ・ キャベツ 2枚
- ・ こまつな 1束
- ・ コーン 30g
- ・ 油 小さじ1
- ・ りんご酢 小さじ2強
- ・ 砂糖 小さじ1強
- ・ 濃口しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① 材料を切る。
にんじん…千切り キャベツ…短冊切り
こまつな…2cm幅
- ② にんじん、キャベツ、こまつなを茹で、ザルにとって冷水で冷まし、水気をしぼる。
- ③ 調味料をすべて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ②にコーンを加え、ドレッシングと和える。

※給食では、コーンもゆでていきます。