



学校給食レシピ



元気サラダ

苦手な野菜も食べやすい！

給食大人気メニューの味をぜひご家庭でも！

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 30g
- ・ハム 2枚
- ・刻み昆布 2g
- ・すりごま 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1/2
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・油 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ミニトマト 分量外

A

作り方

- ① 材料を切る。
キャベツ…短冊切り きゅうり…輪切り
にんじん…せん切り ハム…短冊切り
- ② キャベツ、にんじん、刻み昆布はさっとゆでて冷ましておく。
- ③ Aをすべて合わせてドレッシングを作る。
- ④ ②、きゅうり、コーン、ロースハムに③とすりごまを加えてあえる。
- ⑤ 洗ったミニトマトをそえる。

* 給食では衛生面への配慮によりきゅうり・コーン・ロースハムもゆでています。