

げんきサラダ

学校給食献立から



材料（4人分）



- ・キャベツ 150 ㌾ (1/6 個)
- ・きゅうり 60 ㌾ (1/3 本)
- ・人参 60 ㌾ (1/3 本)
- ・ホールコーン 60 ㌾
- ・塩昆布 6 ㌾
- ・かつおぶし 9 ㌾
- 米サラダ油 15 ㌾ (小さじ4)
- 米酢 11 ㌾ (小さじ2)
- 塩 0.9 ㌾ (小さじ 1/5)
- 白胡椒 少々
- 砂糖 1.2 ㌾ (小さじ 1/2)
- しょうゆ 3 ㌾ (小さじ 1/2)

A

作り方

1. キャベツは細切り、きゅうり・人参は千切り、ホールコーン缶は水気をきっておく。
2. 調味料 A をあわせ、ドレッシングを作っておく。
3. キャベツ・人参をゆでる。絞って水気を切り、冷ましておく。
4. キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーンを混ぜ、塩昆布・鰹節を入れる。
5. ドレッシングを加えて混ぜて、出来上がり。

一言 コメント

「サラダでげんき」というお話の中から飛び出してきたメニューです。皆さんに「げんきに過ごしてほしい」という思いもこめて「げんきサラダ」と名付けました。塩昆布と鰹節がたっぷり入っています。給食では野菜をゆでてサラダを作っています。ご家庭では、ゆでずに生野菜のサラダにしてもいいですね。お好みでアレンジしてみてください。

【学校給食センター栄養士】