

つくってみませんか？

秋間の梅を使って♪

<梅の香りサラダ>

材料(4人分)

だいこん(いちょう)	…	100g
きゅうり(輪切り3mm)	…	100g
にんじん(いちょう)	…	25g
サラダチキン(千切り)	…	30g
カリカリ梅(みじん)	…	10g
○梅びしお	…	5g
○しょうゆ	…	大さじ1/3
○さとう	…	小さじ1
○酢	…	小さじ1/2
いりごま	…	小さじ1/2



作り方

- ① 大根、きゅうり、にんじん、サラダチキン、カリカリ梅を入れて和える。
- ② いりごま、合わせた○の調味料を入れて和えて出来上がり。

※給食では衛生管理の観点から、すべての野菜をゆでて冷ましてから和えています。

