

つくってみませんか？

酸味がきいたさっぱりしたサラダ



<さっぱりサラダ>

材料(4人分)

むき枝豆	…	50g
キャベツ(ざく切り)	…	130g
きゅうり(半月切り)	…	100g
スイートコーン	…	40g
たまねぎ(ドレッシング用)	…	15g
○油	…	小さじ1
○酢	…	小さじ2
○さとう	…	小さじ1/3
○食塩	…	少々
○こしょう	…	少々

作り方

- ① 野菜を茹でて、水を切り、冷やしておく。
- ② たまねぎをおろす。
(給食センターでは、玉ねぎを茹でてからミキサーにかけています)
- ③ ①、②、○の調味料を混ぜて、できあがり。

※給食ではすべての野菜を加熱しています。

