

げんきサラダ

学校給食献立から



材料（4人分）



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

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、ゆです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】