

☆保一小の給食レシピ☆

【副菜編】

かぶのサラダ

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
かぶ	小2個(80g)	いちよう	①野菜を切って、さっとボイルする。 (給食ではすべての野菜をボイルします。にんじん、キャベツ、かぶの葉のみボイルし、かぶときゅうりは生を塩もみでもOK！) ②調味料を混ぜドレッシングを作る。 (給食よりやや多めの分量です。) ③①と②、ツナを混ぜる。 ※給食では衛生上、ドレッシングも加熱します。 
かぶの葉	きれいなところ	1cm長さ	
キャベツ	2枚(100g)	短冊	
きゅうり	小1本(60g)	半月	
にんじん	1~2cm(20g)	せん切り	
ツナ缶	小半分(20g)	ほぐす	
塩	小さじ2/5(2g)		
こしょう	少々		
サラダ油	大さじ1		
りんご酢	大さじ1		
砂糖	小さじ半強		

ワンポイント

*りんご酢をワインビネガーに、サラダ油をオリーブ油に代えてもおいしいです。

穀物酢を使う場合は、酸味が強いので少し量を減らしてください。

*ゆでた野菜は広げて冷ますと余熱が入らずおいしく仕上がります。

水冷する場合は、水気をよく絞ってください。