

☆保一小的給食レシピ☆

【副菜編】

いっちゃんのげんきサラダ

材料	分量(6人分)	切り方	作り方
キャベツ	210g	短冊切り	①野菜を切る。刻み昆布は軽く戻して刻む。すべてボイルし、しっかり冷ます。 ②にんにくを入れたドレッシングを作る。 ③①の野菜、ｺｰﾝ、ﾊﾑ、かつおぶし、②のドレッシングを合わせ、よく混ぜてできあがり。
きゅうり	120g	輪切り	
にんじん	50g	千切り	
刻み昆布	1.2g	2cm長さ	
ｺｰﾝ	20g		
ﾊﾑ	20g	短冊切り	
かつおぶし	2～3g		
塩	1.5g		
こしょう	少々		
サラダ油	12g(大1)		
りんご酢	12g(大1弱)		
砂糖	5g(小1.5)		
薄口醤油	15g(大1弱)		
にんにく	ほんの少し	おろす	

ワンポイント

*絵本『サラダでげんき』からアイディアをいただいた読書旬間メニューです。

*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。

*ドレッシングは給食の1.5倍量にしました。味を見ながら調整してください。