

☆保一小的の給食レシピ☆

【副菜編】

柚子^{ゆず}風味^{ふうみ}サラダ

材料	分量(6人分)	切り方	作り方
キャベツ	1/8玉 (120g)	千切り	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。) しっかり冷ます。 ②柚子の果汁、皮のすりおろしと、 調味料を混ぜドレッシングを作る。 (柚子の量はお好みで。給食では6人分で、 不可食部含め6gとほんの少しです。) 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。
水菜	1株 (40g)	2cm	
だいこん	4cm (180g)	千切り	
赤ピーマン	半分 (20g)	千切り	
きゅうり	1本 (90g)	千切り	
ツナ缶	小半分 (20g)	ほぐす	
柚子	少々		
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	小さじ2		
砂糖	小さじ半強		
しょうゆ	少々		



ワンポイント

- * 柚子の皮のすりおろしや千切りを入れることで、独特の良い香りがつきます。
- * 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。