

## 家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名( 西洋野菜のコロコロサラダ )

<調理時間> 約( 30 )分

<材料> ( 4 人前)

材料名	分量	備考
ブロッコリー	150g	一口大の小房に切る
カリフラワー	70g	一口大の小房に切る
コーン缶(ホール)	60g	汁を切る
グリーンアスパラガス	40g	斜め輪切り
じゃがいも	150g	2cmくらいの角切り
ロースハムうす切り	40g	1cmくらいの角切り
マヨネーズ	80g	
(A) 酢	小さじ 1	
(A) 砂糖	小さじ 1	
(A) 塩	小さじ 1/2	
(A) こしょう	少々	

### <作り方>

- ①ブロッコリー、カリフラワー、グリーンアスパラガス、じゃがいもは、備考欄に書いてある大きさに切り、ゆでて冷ます。  
(電子レンジでの加熱でも可)
- ②(A)の材料をよく混ぜ合わせる。砂糖と塩が溶けたら、マヨネーズを合わせてなめらかになるまで混ぜる。
- ③ボールに①とコーン、ハムを入れ、味を見ながら②を加えて混ぜ合わせたらできあがり。

### <給食の先生から>

津田仙に縁のある西洋野菜を、子供達に人気のマヨネーズベースのドレッシングで和えました。いんどりもよく、色々な野菜を食べることができます。