

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名(津田仙サラダ)

<調理時間> 約(10)分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
キャベツ	60g	千切り
ブロッコリー	20g	小房に分ける
カリフラワー	20g	小房に分ける
アスパラガス	30g	斜め薄切り
ホールコーン	20g	
オリーブオイル	小さじ1	★
にんにく	ひとかけ	★すりおろす
玉ねぎ	20g	★すりおろす
酢	小さじ1	★
白ワイン	少々	★
はちみつ	小さじ1	★
ブラックペッパー	少々	★
マスタード	小さじ1	★
塩	少々	★

<作り方>

- ① キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガスはゆでて冷ましておく。
- ② オリーブオイルでにんにく、たまねぎのすりおろしを炒め★の材料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ③ ①の野菜、コーン、②のドレッシングで和える。

<給食の先生から>

西洋野菜を使ったサラダです。

マスタードやブラックペッパーが味の決め手です。