

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 (20) 分

<材料> (4人前)

材料名	分量	備考
キャベツ	80g	大1枚位
ブロッコリー	40g	4房位
カリフラワー	40g	4房位
きゅうり	40g	1/2本位
にんじん	20g	2cm位
ホールコーン	20g	
ハム	20g	1枚半位
白みそ	大さじ1	★
砂糖	大さじ1、小さじ1	★
サラダ油	大さじ1と1/2	★
酢	小さじ2と1/2	★
しょうゆ	小さじ1/3	★
ゴマ油	小さじ1/2	★
白炒りごま	小さじ2	★

<作り方>

- ① 材料を切る。キャベツは短冊切り、ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。きゅうりは縦半分に切り、斜めにスライスする。人参は薄いいちょう切りにする。ハムは半分に切り、5mm幅の細切りにする。
- ② 材料をゆでて冷ましておく。
※給食では、きゅうりやハムも茹でています。
※ホールコーンは、缶詰やレトルトタイプの物を使うときは茹でずにそのまま使用してもよいです。
- ③ ★の調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ④ 野菜の水分を軽く絞り、ドレッシングで和える。

<給食の先生から>

みそ味のドレッシングが食欲をそそります！白炒りごまは、指で軽くすりつぶして加えると、ゴマの香りが引き立ちます。和えてから時間が経つと野菜から水分が出てくるので、食べる直前に和えるのがポイントです。

ビタミン、食物繊維がたっぷりの西洋野菜を使ったサラダを、ぜひ作ってみてください。