

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	40g	千切り
きゅうり	40g	輪切り
人参	40g	千切り
ブロッコリー	40g	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	40g	斜め切り
無添加コースハム	30g	千切り
サラダ油	小さじ 2	★
酢	小さじ 1	★
レモン汁	小さじ 0.5	★
にんにく(みじん切り)	少々	★
塩・こしょう	少々	★
三温糖	小さじ 1/4	★

<作り方>

- ① キャベツ、きゅうり、人参、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 ★の材料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ③ ①の野菜、ハム、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。

ドレッシングにレモンが入りさっぱりとしたサラダになります。

給食では調味料を加熱してドレッシングを作っています。