

## 家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（ 西洋野菜のサラダ ）

<調理時間> 約（ 20 ）分

<材料> （ 4人前 ）

材料名	分量	備考
ブロッコリー	60g	小房に分ける
カリフラワー	60g	小房に分ける
アスパラガス	40g	斜め薄切り
ホールコーン	40g	(缶詰、冷凍など)
にんじん	20g	せん切り
★サラダ油	12g	大さじ1
★穀物酢	12g	大さじ1
★砂糖	4g	小さじ1と1/3
★塩	2g	小さじ1/3
★こしょう	少々	

<作り方>

- ① 野菜はゆでて水で冷まし、水気をよくきる。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 野菜を、ドレッシングで和える。

<給食の先生から>

さっぱりとした味付けて食べる、色どり豊かなサラダです♪

ドレッシングがよく馴染むように、野菜の水気をしっかりきる

のがポイントです。ハムやツナ等、お好みの食材を加えアレンジ

してご活用ください。