

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
キャベツ	40g	短冊切り
きゅうり	40g	斜め半月切り
人参	30g	せん切り
ブロッコリー	60g	小房に分ける
アスパラガス	40g	斜め切り
ロースハム	3枚	せん切り
レモン果汁	小さじ1/2弱	★
おろしにんにく	少々	★
砂糖	小さじ1/3弱	★
塩	小さじ1/3	★
こしょう	少々	★

<作り方>

- ① 切った野菜類をそれぞれゆでて、冷ます。
- ② ★の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 野菜、ハム、ドレッシングを和えてできあがり。

<給食の先生から>

津田仙ゆかりの野菜（キャベツ、ブロッコリー、アスパラガス）

を使った彩りのきれいなサラダです。