

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (西洋野菜のマリネ)

<調理時間> 約(20)分

<材料> (4人前)

材料名	分量	備考
グリーンアスパラガス	35g	斜め切り
キャベツ	40g	短冊切り
きゅうり	40g	輪切り
ブロッコリー	40g	小房にわける
ロースハム	35g	短冊切り
★にんにく	0.5g	すりおろし
★サラダ油	6g	大さじ 1/2
★酢	6g	小さじ 1
★レモン果汁	1.8g	小さじ 1/2 弱
★塩	1.6g	小さじ 1/4
★こしょう	少々	
★砂糖	1.2g	小さじ 1/2

<作り方>

- ① 野菜とハムは茹でてから水冷し、水気をよく切る。(給食はすべて加熱しています)
- ② にんにくと★印の調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ③ 野菜とハムをドレッシングで和える。

<給食の先生から>

たくさんの野菜を使っているの、彩りがきれいです。お好みの野菜で作ってみてください。さっぱりとした味で、暑い時期にピッタリのサラダです。生徒たちも残さず食べてくれます。