

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	60g	斜め切り
キャベツ	60g	短冊切り
きゅうり	60g	輪切り
にんじん	40g	千切り
玉ねぎ	50g	スライス
ホールコーン	20g	汁気をきる
ロースハム	25g	短冊切り
★にんにく	0.5g	すりおろし
★サラダ油	12g	大さじ1杯
★酢	13g	大さじ1杯
★レモン果汁	3g	小さじ1/2杯
★塩	2.5g	小さじ1/2杯
★こしょう	少々	

<作り方>

①野菜とハムはゆでて水で冷まし、水気をよく切る。(給食はすべて加熱していますが、きゅうりやハムは生のままでも良いです)

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なので、彩りが美しくなります。全部そろわなくてもお好みの野菜で作ってみてください。また、味付けは薄味になっています。味をみて調味料を加えたり、時間がない時には市販のフレンチドレッシングで味付けしてもおいしいです。