

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 (15) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
キャベツ	40g	中 1 枚位
ブロッコリー	50g	3~4房
カリフラワー	50g	3~4房
グリーンアスパラガス	50g	2~3本
ハム	2枚	
★サラダ油	大さじ1	
★酢	小さじ2	
★レモン汁	小さじ1	なければ酢を大さじ1にする
★おろしにんにく	少々	なければ入れなくても可
★塩、砂糖	各小さじ 1/2	
★こしょう	少々	

<作り方>

- ①キャベツは短冊切り、ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。アスパラは2cm位の斜め切り、ハムは短冊切りにする。
- ②野菜を茹でて水で冷まし、水気を切る。
- ③★の材料を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ④野菜とハムをドレッシングで和える。

<給食の先生から>

津田仙が日本に広めた西洋野菜(キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、アスパラガス)を使用したサラダです。普段食べない野菜が多いですが、ハムやツナを加えたり、にんにくをドレッシングに加えたりすると食べやすくなります。

野菜は、お好みの野菜で作ってみてください。