



かんたん・おいしい給食レシピ ①

<レッツ クッキング!>

令和2年3月 下松市立小学校給食センター



*おうちの方へ

手軽に作る事ができるように、材料は目安量を表記しています。調味料の量は様子を見て加減してください。

給食では衛生管理上、キャベツ・にんじんの他に、きゅうり・ハム・コーンも加熱しています。

いっちゃんのげんきサラダ



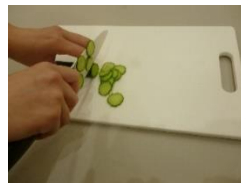
ざいりょう にんじん
材料(4人分)



- ・キャベツ 葉2枚
 - ・きゅうり 1/2本
 - ・ハム 2枚
 - ・ゆでたコーン(缶づめや袋入り) 大さじ2
 - ・かつおぶし 大さじ1
 - ・にんじん 1/5本
 - ・トマト 1/4個
 - ・塩昆布 大さじ1
- 調味料
- ・サラダ油 小さじ1
 - ・さとう 小さじ1/2
 - ・こしょう 少々
 - ・酢 小さじ1
 - ・塩 小さじ1/5

つくり方

①材料を切る。調味料は量って、いっしょに混ぜ合わせておく。



②なべに湯をわかして、にんじんを入れ、少したったらキャベツも入れてゆでる。
(*電子レンジを使ってもよいです。)



- キャベツ…線切り
- にんじん…線切り
- きゅうり…輪切り
- トマト…コロコロ切り
- ハム…線切り



③ゆで終わったら、水につけて、すぐに取り出し、しぼる。



④ボウルに材料全部を入れる。



⑤調味料を入れて混ぜ合わせる。

