

つくってみませんか？

ゆで野菜サラダ

☆給食のドレッシングにはいくつかのバリエーションがあります。

いちばん登場頻度が高いのは、このドレッシングです。



たっぷり一人分の材料			つくりかた
キャベツ	2枚	短冊切り	1 鍋に湯を沸かし、人参とキャベツをゆでます。 にんじんを入れて1分 ↓ キャベツを加えて30秒 ↓ 火を止めて、ざるに野菜を取り出します。 水にさらして、水気を切ります。 2 (A)の材料をすべて混ぜ、ドレッシングを作ります。 ※給食ではドレッシングも加熱して作りますので、酢の酸味がやわらかくなります。 加熱する場合は作ってから粗熱をとって冷蔵庫で冷やします。 3 1の野菜・ドレッシング・コーンを和えたら、できあがりです。
にんじん	1/6本	せん切り	
コーン缶	大さじ 山盛り1杯	水気を切ります	
(A)			
サラダ油	小さじ1	給食では米油を使っています	
酢	小さじ1	給食では穀物酢を使っています	
塩	小さじ1/8		
こしょう	ひとつり		
しょうゆ	小さじ1		
砂糖	小さじ1/8		