給食のレシピをご家庭で！！

季節のサラダを食べよう！

2020/5/19

アスパラガスのサラダ

材料（３～４人分）		切り方や準備
赤ピーマン	30 ｇ	せん切り
アスパラガス	４～5 本	3cmくらいの長さに切る
キャベツ	１／８ 個	5mm幅のスライス
とうもろこし（缶）	20 ｇ	水分をきる
りんご酢	大さじ ２	混ぜ合わせておく
サラダ油	小さじ ２	
砂糖	小さじ ２	
食塩	小さじ 1/4	
こしょう	少々	

調 理 方 法
①　調味料を混ぜて、ドレッシングを作る。 ②　野菜はゆでた後に、冷却し、水気をきる。 ③　①と②を混ぜ合わせる。 ※　給食ではサラダや和えものの食材も加熱して、冷却するなどの温度管理を行っていますが、ご家庭ではお好みに合わせて調理してください。

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。