

スパゲティサラダ

(材 料) 4人分

スパゲティ	30g
玉ねぎ	40g
にんじん	40g
キャベツ	100g
きゅうり	30g
A 粉チーズ	10g
マヨネーズ	30g
酢	小さじ1
三温糖	少々
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① 玉ねぎはスライス、にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② スパゲティは4つくらいに折って、ゆでる。
- ③ 玉ねぎ、きゅうりは塩をふって、水気をしぼる。
- ④ にんじん、キャベツはゆでて冷ます。
- ⑤ Aでドレッシングを作り、②～④をあえる。

昭和50～60年代の学校給食によく出ていたメニューです。チーズを入れてカルシウムアップ！



もりもりたべるくん

大竹市給食センター