

アスパラのサラダ

《作り方》

- ① キャベツ・ハムは、短冊切りにする。
- ② アスパラガスは 2 cm くらいの長さに切って、程よい固さに茹でて冷ます。
- ③ キャベツ・コーンはさっと茹でて冷ます。
- ④ A でドレッシングを作り、全部の材料を和える。

(材 料) 4 人分

ハム …………… 30 g
アスパラガス …… 70 g
キャベツ ………… 150 g
コーン(冷凍) …… 50 g
A { さとう …… 小さじ 1・1/2
酢 …………… 大さじ 1 弱
しょうゆ …… 小さじ 1
紅花油 ………… 大さじ 1
塩 …………… 少々
こしょう …… 少々

ハムのかわりにツナを使用したり、からいりしたアーモンドを入れたりしてアレンジしてみましょう。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター