

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

春キャベツのサラダ

(材 料) 4人分

キャベツ………… 160g
にんじん………… 20g
こまつな………… 32g
アーモンドスライス…… 8g

A { さとう………… 小さじ 1/2
酢…………… 小さじ 1
しょうゆ……… 小さじ 1
油…………… 大さじ 1/2
塩…………… ひとつまみ
こしょう……… 少々

《作り方》

- ① キャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ② アーモンドはからいりする。
- ③ キャベツ・にんじん・こまつなを、ふっとうしたお湯でゆで、水にとってあら熱をとり冷蔵庫で冷ます。
- ④ Aを合わせて、全ての材料を和える。

やわらかい旬の春キャベツをたっぷり味わえるサラダです。手作りドレッシングでいただきます！



もりもりたべるくん

大竹市給食センター