



『アーモンドサラダ』



●材料

分量（4人分）

ハム	30g
キャベツ	120g
きゅうり	60g
パプリカ	20g
アーモンドスライス	12g

A

酢	10g（小さじ2）
レモン果汁	2g（小さじ1/2）
油	10g（小さじ2）
砂糖	1.5g（小さじ1/2）
塩	1.6g（小さじ1/4）
こしょう	少々

●作り方

1. ハムは短冊切り、キャベツ・パプリカは千切り、きゅうりは2ミリの輪切りにする。
2. 1をすべてゆでて水にさらし、ざるにあげ、水気をきる。
3. アーモンドスライスをフライパンで炒りする。
4. 調味料Aを合わせてドレッシングを作る。
5. 1～3の材料をドレッシングで和える。

●ポイント

アーモンドスライスは、食べる直前にかけてもよいです。
ハムをコーンやツナに変えるといろいろなサラダを作ることができます。

●学校給食献立例



- ・ねじりパン
- ・白菜とマカロニのクリーム煮
- ・アーモンドサラダ
- ・みかん
- ・牛乳



学校給食では、サラダの材料は全てゆでて使います。お家で作ってみましょう。



水巻町学校給食レシピ