



『あまなつサラダ』



| ●材料 | 分量（4人分） |
|----------|------------|
| キャベツ | 150g |
| きゅうり | 75g |
| あまなつ（缶詰） | 75g |
| サラダ油 | 12g（大さじ1） |
| 酢 | 10g（小さじ2） |
| A 塩 | 2g（小さじ1/3） |
| こしょう | 少々 |
| 砂糖 | 3g（小さじ1） |

●作り方

1. キャベツは5ミリ幅、きゅうりは細切り、あまなつは1口大に切る。
2. 調味料Aを合わせてドレッシングを作り、1と和える。

●一ロメモ

学校給食では、サラダの野菜も加熱しています。
キャベツなどは、加熱することにより、かさが減り、野菜をたくさん取ることができます。

●学校給食献立例



- ・コッペパン
- ・スパゲティミートソース
- ・あまなつサラダ
- ・牛乳



いろんなフルーツを入れアレンジできます。

お家で作ってみましょう。



水巻町学校給食レシピ