



『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