

いっちゃんサラダ

【材 料】:4人分

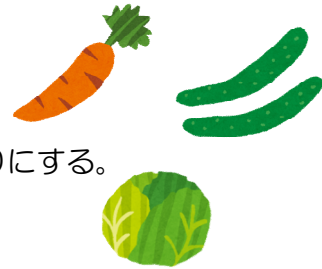
・ロースハム	32g
・キャベツ	60g
・にんじん	40g
・きゅうり	40g
・ホールコーン	32g
・塩昆布	2g
・かつお節	2g

～ドレッシング～

・穀物酢	小さじ1
・サラダ油	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩	ひとつまみ

《下ごしらえ》

- ①ロースハム、にんじんは千切りにする。
- ②キャベツは1cm幅に短冊切りにし、きゅうりは輪切りにする。
- ③かつお節はから炒りしておく。



《作り方》

- ①塩昆布とかつお節以外の材料をさっとゆでる。
- ②①の粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ③調味料を泡だて器でかき混ぜてドレッシングを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④それぞれ冷えたら混ぜ合わせて完成。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	塩 分 (g)
48	2.5	2.5	0.6

※1人当たり

調理のポイント

★給食では衛生管理上、すべての野菜をゆでて使用します。ご家庭で作る際は、ハム・野菜は生のままでも大丈夫です。