

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

春キャベツのサラダ

2 材料

(4 人分)

- ・ まぐろ缶詰水煮フレーク 小1/2 缶
- ・ 春キャベツ 140 g
- ・ きゅうり 中1/2 本
- ・ 赤ピーマン 中1/4 個
- ・ にんじん 中1/8 本
- ・ サラダ油 小さじ1/2 杯
- ・ 穀物酢 小さじ2 杯弱
- ・ 食塩 小さじ1/6 杯
- ・ こしょう 少々
- ・ 砂糖 小さじ1 杯強



3 作り方

- ① 野菜を洗い、切る。キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、赤ピーマンとにんじんは千切りにする。
- ② 野菜をゆでる。(キャベツは電子レンジで加熱してもよい。)
水をきり、ざるに広げてさます。
- ③ 調味料でドレッシングを作る。
- ④ まぐろ缶詰の水分をきり、野菜とドレッシングであえる。

4 おすすめのポイント

あまり暑くない時期なので、野菜は短時間でゆで自然にさまして、少し温かい状態であえてもいいです。

ドレッシングは、少ないかなと思うくらいの量ですが、まぐろ缶詰の風味でおいしくいただけます。

野菜がたっぷり食べられる春のサラダです。

(山口市 小学校)