

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 カリカリサラダ

### 2 材料 (1人分)

- ・ キャベツ 1/2 枚
- ・ きゅうり 1/10 本
- ・ ホールコーン缶詰 大さじ1
- ・ ピーナッツ 2 個
- ・ 好みのドレッシング 大さじ1
- ・ コーンフレーク 大さじ2



### 3 作り方

- ① キャベツ・きゅうりを洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② ①と水気を切ったコーンとピーナッツをボールに入れ、ドレッシングで和える。
- ③ ②を皿に移し、食べる直前にコーンフレークを上からかける。

### 4 おすすめのポイント

カリカリとした食感が、食欲をそそる一品です。

食感を楽しむためにも、食べる直前にコーンフレークを入れましょう。

(\*学校では、キャベツ・きゅうりを茹で、冷やして使用します)

チーズやハムを入れたり、ピーナッツをアーモンドやくるみに代えてもいいと思います。

(山口市 小学校)