

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

フレンチサラダ

2 材料

(4人分)

・ キャベツ	120 g
・ きゅうり	80 g
・ りんご	60 g
・ サラダ油	大さじ1/2
・ 砂糖	小さじ2/5
・ 酢	小さじ2
・ 塩	少々
・ 洋からし	少々
・ こしょう	少々



3 作り方

- ① キャベツは角切り、きゅうりは輪切りにし、塩もみする。
- ② りんごは、よく洗って、皮つきのまま、いちよう切りにする。
(赤い色がきれいなので、赤い色のりんごを使ってくださいね。)
- ③ 調味料でドレッシングを作る。(泡立て器でよく混ぜましょう。)
- ④ 水気を絞った野菜とりんごをドレッシングで和える。

4 おすすめのポイント

さっぱりしたサラダです。

りんごの代わりにみかんやパインの缶詰を使ってもおいしいです。

給食では、野菜は、ゆでて水気をしぼって使っています。

(下関市 小学校)