

料理名 (フレンチサラダ)



食品名	材料 4 人分
キャベツ	1/6個 (210g)
きゅうり	1/2本 (60g)
たまねぎ	1/8個 (20g)
にんじん	1/3本 (30g)
酢	大さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	少々
洋辛子	適宜
サラダ油	大さじ2

A

(作り方)

- ①キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにする。
玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。
- ②Aの調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ③①の野菜と②のドレッシングを和えて来上がり。

☆料理についてのコメント

○給食では、切った野菜をそれぞれ茹でて冷却し、塩で下味をした後にドレッシングを和えます。加熱することで量が減り食べやすくなります。ご家庭では、電子レンジを上手に活用し、お好みで加熱して作ってみてください。

○ドレッシングに洋辛子を入れることで酢と油の分離を防ぎ、風味もプラスされます。(なければ入れなくてもいいです)