



フレンチサラダ

4月 福山市立〇〇小学校

| 材料（4人分） | | 作り方 |
|------------|--------|--|
| ロースハム（角切り） | 2枚 | ① Aを混ぜ合わせておく。 ② キャベツときゅうりをゆでて、水気をしぼり、冷やす。 ③ ②とハムを①で和える。 |
| キャベツ（角切り） | 150g | |
| きゅうり（輪切り） | 1/2本 | |
| 酢 | 大さじ1.5 |  |
| 油 | 大さじ1 | |
| A 砂糖 | 小さじ1 | |
| 塩 | 小さじ1/4 | |
| こしょう | 少々 | |



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

ひとこと Memo


給食で人気のサラダです。ドレッシングに砂糖を加え、酸味を抑えています。

給食では、衛生管理上、ゆで野菜でサラダを作ることになっていますが、ご家庭では、野菜を塩もみにして作ってもいいと思います。

【1人分の栄養価】

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 65kcal |
| たんぱく質 | 3.2g |
| 脂質 | 3.6g |
| 食塩相当量 | 0.4g |

チーズ ひじき コーン



給食では、いろどりや栄養素などを考え、チーズやひじき、コーンや旬の野菜を使ったサラダを作っています。