

# 給食レシピ



材料 (4人分)

- \*キャベツ 100g
- \*きゅうり 50g (1/2本)
- \*食塩 (下味) 少々
- \*ホールコーン (冷凍) 80g
- \*たまねぎ 15g
- \*油 小さじ1強
- \*酢 小さじ1弱
- \*砂糖 小さじ1/2弱
- \*食塩 少々
- \*白こしょう 一振り

## ～コーンサラダ～

作り方

- ①きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切り、コーンは水に浸し解凍しておく。たまねぎはみじん切りにする。
- ②野菜はそれぞれ茹でて、流水で冷まし、水気をよくきる。きゅうりには塩を少々振っておく。
- ③たまねぎを油で透き通るまで炒め、砂糖、食塩、こしょうを加え、最後に酢を入れる。冷ます。
- ④野菜、③のドレッシングを混ぜ合わせる。  
できあがり♪

# 給食レシピ



材料 (4人分)

- \*春雨 20g
- \*きゅうり 40g (1/2本)
- \*食塩 少々
- \*もやし 100g
- \*キャベツ 40g
- \*にんじん 20g
- \*ハム 15g
- \*しょうゆ 小さじ2
- \*酢 小さじ1弱
- \*ごま油 小さじ1弱
- \*食塩 少々
- \*砂糖 小さじ1
- \*白いりごま 小さじ1/2

## ～春雨サラダ～

作り方

- ①きゅうり、にんじん、キャベツは千切りにする。ハムは短冊切りにする。
  - ②野菜はそれぞれ茹でて、流水で冷まし、水気をよく切る。きゅうりには塩振っておく。ハムは蒸す
  - ③(A)の調味料を合わせて加熱する。冷ます。
  - ④ごまは炒って、冷ます。
  - ⑤②③④を和える。  
できあがり♪
- ※もやしやきゅうりから水分が出るので、味が薄かったら、しょうゆを足してください！

A

給食のオススメメニューを紹介いたします！給食の作り方をおうちで再現するのは難しいところもあるので、ご家庭でアレンジして、マネできるところを取り入れてみてください♪

