



副菜



スティックサラダ



ぼりぼりとした食感が楽しいサラダです。彩りもとてもきれいですよ。



作り方

1. 野菜は拍子切りにする。
2. 野菜を好みの柔らかさになるまでゆでる。
3. ◆を合わせてドレッシングを作る。

材料

目安： 4 人分

- | | |
|----------------|---------------|
| にんじん | 6cmくらい |
| だいこん | 3cmくらい |
| きゅうり | 1/2本 |
| ◆ 油 | 大さじ 1 |
| ◆ 酢 | 小さじ 1 と 1 / 2 |
| ◆ 塩 | 1.2g |
| ◆ こしょう | 少々 |
| ◆ 洋辛子 | 少々 |
| ◆ おろし玉ねぎ (あれば) | 20g |

給食では…

- ・ドレッシングは鍋で一度沸騰させています。
- ・拍子切りの長さは 3 ~ 4 c m です。
- ・春はアスパラガス、夏はさやいんげんなど、旬の野菜使うようにしています。