



## 副菜



## スティックサラダ



ぽりぽ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. 野菜を好みの軟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

## 給食では…

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

- ・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。