作ってみませんか？

給食おすすめレシピ





『レモン風味サラダ』

暑い夏にさっぱりとしたサラダはいかがでしょうか？
茹でたとうもろこしや枝豆が少し余ってしまったら…
サラダに加えて、彩りよく！







【材料】（4人分）

・ほうれん草　　40g（1.5 ㎝幅）
（小松菜でも〇）
・キャベツ　　100g（1.5 ㎝幅）
・ホールコーン　40g
（茹でたとうもろこしでも〇）



・むき枝豆　　20g
・うすくちしょうゆ　小さじ1
・穀物酢　　小さじ 2/3
・ポッカレモン　　小さじ1
・上白糖　　小さじ 1/3

【作り方】

① 鍋にお湯を沸かしておく。
② ほうれん草とキャベツを切る。
③ ①の鍋で野菜（ほうれん草）を茹でる。
※給食では、すべて茹でてから使用しますが、お家では生で食べられる野菜（キャベツ）はそのまま使っても〇。
④ 野菜が茹であがったら、流水で冷やし、水をきる。
⑤ 調味料を混ぜてドレッシングを作る。
⑥ 野菜と⑤を混ぜて味を調えて出来上がり。

