☆　学校給食　レシピ紹介　☆

☆☆小松菜サラダ☆☆

安中市立第二中学校

鉄分・カルシウム・ビタミン
豊富な、最強サラダです。
栄養満点・おいしいサラダです。
ドレッシングが抜群においしい
人気のサラダです。

☆メニュー　紹介☆

【材料】

使用食材		５人分
	小松菜	80　g
	きゅうり	1　本
	キャベツ	2～3　枚
	ツナ	５０　g
A	オリーブオイル	大さじ　1
A	酢	小さじ　2
A	砂糖	小さじ　2
A	レモン果汁	小さじ　2
A	食塩	小さじ 1/ 2
A	黒こしょう(粗挽き)	少　々
	粉からし(ねり辛子)	少　々
	しょうゆ	小さじ　2

【作り方】

① 野菜を流水でよく洗う。　小松菜は２～３cm カット、きゅうり半分斜め切り、キャベツは厚めのせん切りにする。
② ①の野菜をそれぞれゆでて、冷ます。
⑥ 粉からしをぬるま湯で溶いておく。
（ねりからしも溶いておく。）
⑦ A の調味料でドレッシングをつくる。
⑧ A と溶いたからし、しょうゆをまぜてドレッシングをつくる。
⑨ 茹でて冷ましておいた野菜の水をきり、全ての材料とドレッシングをあえる。

とってもおいしいサラダのできあがり！

☆是非ご家庭でも作ってくださいね☆