

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: 春キャベツのレモンサラダ (40kcal)



材料 (4人分)

にんじん	…25g
キャベツ	…140g
きゅうり	…50g
ホールコーン	…30g
さとう	…小さじ2杯
レモン果汁	…小さじ1杯
A 酢	…小さじ2杯弱
サラダ油	…大さじ1/2杯
塩・こしょう	…少々

作り方

- 1 にんじん、キャベツはせんぎ、きゅうりはわぎりにする。
- 2 コーンの水気を切り、1の野菜と一緒に蒸すかサッと塩ゆでにする。
- 3 Aの調味料を合わせてドレッシングを作り、野菜を和える。

レモンの香りが爽やかなサラダです。
組み合わせによってはハムやツナ、春
にはアスパラを入れることもあります。