

4月



今回、給食でよく出る定番レシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください♪



ガーリックドレッシングサラダ

材料(4人分)

- ・キャベツ…1/4個
- ・小松菜…2株
- ・にんじん…1/4本
- ・ツナ缶…1缶
- ・おろしにんにく…小さじ1
- ・おろししょうが…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…小さじ2
- ・油…大さじ1

作り方

- ①キャベツは短冊切り、小松菜は3cmに切り、にんじんは千切りにする。
- ②①をゆでて冷まし、水気をよく切る。
- ③ { の食品を混ぜ合わせて電子レンジでラップをして30秒ほど加熱し、冷まして油と混ぜておく。
- ④ツナ缶とゆでた野菜をドレッシングで和える。



にんにくとしょうがの風味と香りが好評のサラダです。この風味や香りが減塩にもなります。生のにんにくとしょうががあればよいですが、チューブタイプのもので手軽にできます。ツナが入ることで食べやすくなっています。油はサラダ油で作れますが、オリーブオイルやごま油を使うと味わいがよくなります。具材は他の野菜でも合います。

からしあえ

材料(4人分)

- ・キャベツ…1/4個
- ・小松菜…2株
- ・にんじん…1/4本
- ・ハム…4枚
- ・練り辛子…小さじ1/4
- ・しょうゆ…大さじ1

作り方

- ①キャベツは短冊切り、小松菜は3cmに切り、にんじんとハムは千切りにする。
- ②①をゆでて冷まし、水気をよく切る。
- ③ { の食品を混ぜ合わせてタレを作る。
- ④ハムとゆでた野菜をタレで和える。



からしとしょうゆは、ムラ無くよく混ぜるのがポイントです。からしの量は好みに調整してください。からしを入れることで減塩にもなります。ハムは入れなくても作れますが、入れた方が食べやすくなり、うまみも増します。具材は他の野菜でも合います。

