



だいとう キラキラ大東

やさしい 野菜 レッツ♪ クッキング

こかぶのサラダ

ぜんこくがっこうきゅうしよくこうしえん だい かい ふくい
全国学校給食甲子園の第2回の福井
 けんだいひょう えら さかいしりつさんくにがっこうきゅう
県代表に選ばれた坂井市立三国学校給
 しょく
食センターのレシピがもとネタです。
 かぶの料理のバリエーションとして、
 ぜひお家でも作ってみてください。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ こかぶ…… 1 個
- ・ こまつな…… 2 株

※ドレッシング※

- ・ 酢…… 小さじ 1
- ・ らっきょうの甘酢漬け
…………… 小さじ 半分
- ・ 塩…… ひとつまみ
- ・ しょうゆ…… ひとつたらし
- ・ オリーブオイル
…………… ひとつたらし

★給食の写真では、こかぶのほかに、きゅうりやキャベツ、だいこんも入っています。こまつなの代わりにかぶの葉を入れてもおいしいです。

つく かた 【作り方】

- ①こかぶはいちょう切りにし、こまつなは2センチの長さに切る。熱湯でさっとゆで、冷水にとって、水気を切り冷ます。
- ②ドレッシングの調味料とらっきょうのみじん切りを入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ③食べる直前に①と②を合わせて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：17キロカロリー
 たんぱく質：1.0グラム
 脂肪：0.3グラム
 塩分：0.2グラム