



だいとう キラキラ大東

やさい レッツ♪野菜 クッキング

アーモンドサラダ

キャベツときゅうりをフレンチドレッシングであえたシンプルなサラダに、アーモンドを加えて、栄養価をアップしました。すでに炒って売っているナッツ類でも、食べる直前に炒り直すひと手間で、香りと食感がよくなります。



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・アーモンド……25g
- ・キャベツ……4分の1
- ・きゅうり……2本
- ・塩(下味)……少々

※フレンチドレッシング※

- ・塩…小さじ半分
- ・こしょう……少々
- ・す……大さじ1
- ・砂糖……小さじ1強
- ・油……大さじ1と半分

つく かた 【作り方】

- ①アーモンドは細切りを購入し、熱したフライパンで、ほんのり色づく程度に炒しておく。
- ②キャベツは、ざく切りにし、熱湯でさっと湯通しして、冷水にとり、軽くしぼっておく。きゅうりは、輪切りにし、下味の塩をふり、水が出てきたら、軽くしぼる。
- ③フレンチドレッシングは、すべての調味料を合わせ、白っぽくなるまで、よく混ぜ合わせる。(給食は一度加熱します)
- ④食べる直前に、②の野菜と③のドレッシングを合わせて、いただく。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：85キロカロリー
たんぱく質：2.2グラム
脂肪：6.7グラム
塩分：0.6グラム