



# だいとう キラキラ大東



## やさい レツツ♪野菜 クッキング

### コーンサラダ

コーンをしゅやく主役にして、きゅうり、にんじん、こまつな、ボンレスハムをフレンチドレッシングであえたいろ色あざやかで、えいよう栄養たっぷりのサラダです。



#### ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・こまつな……1わ
- ・にんじん……4分の1
- ・きゅうり……2本
- ・塩しお (下味) ……したあじ 少々
- ・ボンレスハム…40g
- ・ホールコーン…80g

#### ※フレンチドレッシング

- ・塩しお ……こ 小さじ半分
- ・こしょう……しょうしょう 少々
- ・す……おお 大さじ1
- ・砂糖……さとう 小こ 小さじ半分
- ・油……あぶら 小こ 小さじ2

#### つく かた 【作り方】

- ①こまつなは熱湯でさつと湯通しして、冷水にとり、軽くしぼって2センチ幅に切る。きゅうりは輪切りにして、軽く下味の塩をふり、水気を切っておく。にんじんは薄めのいちよう切り、ボンレスハムは短冊切りにしておく。ホールコーンは缶の汁を切っておく。
- ②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)
- ③食べる直前に、①の野菜と②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：88キロカロリー  
たんぱく質：3.6グラム  
脂肪：3.8グラム  
塩分：0.8グラム