



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こまつなはねつとう熱湯でさつと湯通しして、ゆどお冷水にとり、れいすい軽くかるしぼって2センチ幅に切る。きゅうりは輪切りにして、わぎ軽く下味したあじの塩しおをふり、水気みずけを切っておく。にんじんは薄めうすのいちよう切り、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かんを切っておく。
- ②フレンチドレッシングは、すべての調味料ちょうみを合わせ、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