



我一小給食レシピ



献立名

キャベツのレモンサラダ

献立使用日 : 7 月 5 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
キャベツ	240g	5枚程度			
きゅうり	80g	小1本			
にんじん	30g	中1/3本			
ハム	60g	5~6枚			
レモン汁	8g	小さじ1と1/2			
サラダ油	12g	大さじ1			
塩	3g	小さじ1/2			
砂糖	6g	小さじ2			

〈作り方〉

- ① キャベツとにんじん、ハムは干切りにします。きゅうりは輪切りにします。
- ② キャベツ、にんじん、きゅうりは、湯通しする程度にサッとゆでて水冷し、よく水気をしぼっておきます。
- ③ ドレッシング用の調味料を合わせて、ドレッシングをつくります。
- ④ ②の野菜とハムをドレッシングで和えて仕上げます。

手作りドレッシングでつくるサラダです。通常使う酢の代わりにレモン汁を使うことで、さわやかでさっぱりとした味になります。給食では衛生上、野菜もハムもゆでてから使いますが、ご家庭ではゆでずに調理してもだいじょうぶです。

