

9級 サラダ

<材料(1人分)>

レタスやキャベツなど 1~2枚

ミニトマトなど 2~3個

(好きな野菜でOK)

ドレッシング 適量

てきりょう
適量

<食べ方のアレンジ>

市販のドレッシング



をかけるだけでもおいしく

できますが、ドレッシングを

手作りしてみるのもいいですね。

給食の手作りドレッシングの

作り方をお知らせします。

<作り方>



- ① 野菜を水でよく洗い、水気をきる。
- ② キャベツやレタスなどは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 器に盛り付け、ドレッシングなどで味付けをする。
手作りの時は、下の調味料をよく混ぜ合わせる。

フレンチドレッシング

酢	おお	大さじ1
サラダ油	おお	大さじ1
しお塩	こ	小さじ1
こしょう	しょうしょう	少々
さとう砂糖	こ	小さじ1

☆給食☆ コールスローサラダ
アーモンドサラダなど



中華ドレッシング

酢	こ	小さじ2
レモン汁	こ	小さじ2
ごま油	こ	小さじ1
しょうゆ	こ	小さじ2
しお塩	しょうしょう	少々
さとう砂糖	こ	小さじ2

☆給食☆ 海藻サラダなど