チョレギサラダ

＜材　料＞

食品名	分量(g)	切り方等
キャベツ	25	ざく短冊切り　ゆでる
人参	7	千切り　ゆでる
きゅうり	10	輪切り　ゆでる
コーン	5	ゆでる
若布	0.3	戻す　ゆでる

＜作り方＞

① 野菜を切る。
若布は水で戻し、適度な大きさに切る。

② 人参→キャベツ→コーン→若布・きゅうりの順に茹でる。
※食感を損なわないように茹で時間に気を付ける。
きゅうりを入れたら10秒程度でザルにあげて冷水で冷ます。

③ よく水気を切る。

④ お好みのドレッシングをかける。

⑤

中学年（３・４年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

給食ではさまざまなサラダを提供していますが、ドレッシングをクラスに配付しクラスで和えるものと調理所で和えて提供するものがあります。

ドレッシングは、市販品や手作りなどお好みでご使用ください。

多摩市立学校給食センター