

！ オニオンドレッシングサラダ



＜材 料＞

食品名	分量(g)	切り方等
ホールコーン	8	
人参	8	千切り
キャベツ	20	ざく短冊
もやし	10	
きゅうり	10	輪切り
穀物酢	1.2	ドレッシング【和える】
醤油	1.6	↓
三温糖	0.28	↓
食塩	0.2	↓
サラダ油	1.6	↓
玉ねぎ	4	すりおろす ↓



＜作り方＞

- ① ドレッシングの材料を合わせて加熱後、冷蔵庫で冷やす。
- ② 切った野菜をさっと茹でる。ザルにあげて水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 冷やした野菜とドレッシングを合わせる。
- ④
- 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＞

給食センターではきゅうりを輪切りにしていますが、千切りにすると切り方が揃い、より見た目が良くなります。

給食では、衛生的に野菜を加熱してから冷却しています。ご家庭で作るときは野菜を茹でずに作ることができますが、衛生管理には十分お気を付けください。