

つくってみよう！

しょっかい
食改さんとの
コラボレシピ♪

ひまわりキッチンレシピ

「野菜の和風マヨサラダ」



材料(4人分)

○キャベツ80g
○ブロッccoli40g
○きゅうり40g
○にんじん20g
○コーン20g
○ハム1枚(約20g)

※調味料

A	○マヨネーズ大さじ1と1/2
	○しょうゆ小さじ1
	○白だし小さじ1
	○すりごま小さじ2
	○かつお節小分けパック1袋 (約2~2.5g)

<作り方>

(下準備)

・調味料は計量しておく。Aをあわせておく。

①ブロッccoliは小房にして、茹でて冷ましておく。

(冷凍ブロッccoliを使ってもOK！ブロッccoliは小さめに切ると味がなじみやすいです)

②キャベツ、きゅうり、にんじん、ハムはせん切りにする。にんじんは茹である。

③材料をすべてボウルに入れて合わせたら、冷蔵庫に入れて冷やす。

④食べる直前に、③にAを入れて混ぜる。その後にかつお節を入れて混ぜたら完成！



「大崎市食生活改善推進員協議会三本木会」の皆さんに考えてくださいました
レシピを、11月に学校給食で提供しました！

マヨネーズとかつお節の相性抜群！な美味しいサラダです。

ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね♪

