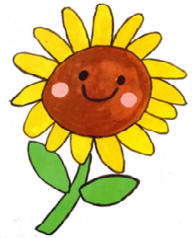


つくってみよう！

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
○ブロッコリー40g
○きゅうり40g
○にんじん20g
○コーン20g
○ハム1枚(約 20g)

※調味料

○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



＜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ブロッコリーは小房にして、茹でて冷ましておく。

(冷凍ブロッコリーを使っても OK！ブロッコリー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！

(約 2～2.5g)



「大崎市食生活改善推進員協議会三本木会」の皆さんが考えてくださった
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♪



大崎南学校給食センター