

学校給食のおすすめレシピ^o (令和3年度)

7月5日(月)の献立
ナン 牛乳 キーマカレー
レモンドレッシングサラダ 一食ヨーグルト



レモンドレッシングサラダ

《 材料 5人分 》

(材料)	(正味重量)	(目安)
キャベツ	175g	葉2枚程度
きゅうり	100g	小さめ1本
パプリカ(赤)	25g	1/2個
コーン	40g	

ド レ ッ シ ン グ	サラダ油	7g	小さじ2
	レモン果汁	10g	小さじ2
	塩	2g	小さじ2/5
	こしょう	0.05g	少々
	砂糖	4g	小さじ1

《 作り方 》

(準備)

- ・キャベツは洗って芯を除き、千切りする。
- ・きゅうりは洗ってへたを切り落とし、輪切りにする。
- ・パプリカは洗って種を取り、細切りにする。

- ① 野菜を沸騰した湯に入れてさっとゆでる。
(給食ではすべての食材に75度、1分以上の加熱が義務づけられています。)
- ② ザルにあげて水気を切り、冷やしておく。
- ③ ドレッシングを作る。
サラダ油以外の材料をよく混ぜ溶かしてから、
サラダ油を少しずつ加えながら混ぜる。
- ④ ②の野菜を③のドレッシングで和える。