

## 給食レシピ紹介

今の時季は、水分たっぷりの新玉ねぎが出回ります。やわらかくて、甘味もあるので、すりおろしてドレッシングを作るとおいしいです。



料理名		新玉ねぎのドレッシングサラダ	
材料	5人分	作り方	
ブロッコリー	1株	①	ブロッコリーは小房にわけて、ゆでて冷ましておく。
キャベツ	2枚	②	キャベツは短冊に切り、さっと湯がいて冷ます。
ロースハムスライス	2枚	③	ロースハムは短冊に切り、コーン缶は水気を切る。
コーン缶	30g位	④	新玉ねぎはすりおろして、★の調味料と合わせ、
おろしにんにく	少々		ドレッシングを作る。
新玉ねぎ	30g位	⑤	野菜とドレッシングを和える。
砂糖	小さじ1/2		
醤油	大さじ1		☺野菜は、家にあるものでOK。きのこや海藻にも合います。
塩	★ 1つまみ		☺給食では、ドレッシングも加熱して冷まします。
コショウ	少々		☺ドレッシングは早めに使い切ってください。
マスタード(あれば)	少々		
食酢	大さじ1/2		
サラダ油	大さじ1/2		