

## 給食レシピ紹介

洋食の献立におすすめの、さっぱりとした味付けのサラダです。お好みの野菜で作ってください。



料理名		ハムマリネサラダ	
材料	4人分	作り方	
キャベツ	120g	①	キャベツは1cmの短冊切り、玉ねぎは薄切りにし、ゆでて冷ます。
玉葱	50g		きゅうりは薄く輪切りにする。
きゅうり	30g		ロースハムは短冊切りにする。
ロースハム	80g	②	☆の調味料をよく混ぜてドレッシングを作る。
サラダ油	小さじ1	③	①の野菜、ロースハムとドレッシングを和える。
食酢	小さじ2・1/2		
食塩	☆ 小さじ1/4		◎ドレッシングは食べる直前にあえてください。
胡椒	少々		◎上白糖の量で酸味を調節できます。
上白糖	少々		