



春キャベツとトマトのサラダ

柔らかくて甘い春キャベツと酸味のあるトマトをさっぱりとしたドレッシングで和えた野菜本来の美味しさを楽しむ事ができるサラダです。(2016年度A班レシピを簡単アレンジ)

材料(2人分)

- ・春キャベツ 60g
- ・トマト 60g
- ・お好みのドレッシング 適量

作り方

- ① 春キャベツを繊維に垂直にごくごく薄い千切りにする。
- ② 冷たい水にさらし、すぐにざるにあげて水気を切る。(Point!: 水にさらすとシャキットするよ。)
- ③ トマトを1.3cmに切る。
- ④ キャベツ、トマトを盛り付け、ドレッシングをかけて完成。



献立例

ごはん、シチュー、オムレツ、サラダ、フルーツ
(2016年度給食献立から)



新玉ねぎの和風サラダ

新玉ねぎは辛みが少なく、水にさらした後、絞らなくてもOKです。水菜のシャキシャキとした食感が美味しいサラダです。辛みが苦手な方は鰹節を多めに。(2015年度B班レシピを簡単アレンジ)

材料(2人分)

- ・新玉ねぎ 60g(約1/3玉)
- ・水菜 40g
- ・鰹節 適量
- ・麺つゆ 適量

作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。
- ② 辛くなるまで冷たい水にさらす。ざるにあげてキッチンペーパーで水気を切る。
(Point!: シャキットとした食感を楽しむために、ギュッと絞らず、時間をかけて辛みを溶出させて。)
- ③ 水菜を3cm長さに切る。
- ④ 玉ねぎ、水菜、かつおぶしを盛り付け、めんつゆをかける。



献立例

汁なし坦々麺、スープ、焼売、サラダ、ミニケーキ
(2015年度給食献立から)

