

# 学校給食レシピ

## コールスローサラダ



### <献立・調理のポイント>

★きゅうり・にんじん・コーンと3色揃った色合いが  
きれいなサラダです。

和えるドレッシングはお好みで代えていただいて  
OKです。



### <材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(4人分)	切り方等
きゃべつ	25g	100g(2枚)	千切り
きゅうり	7g	30g(1/3本)	輪切り
にんじん	4g	20g(2cm)	千切り
コーン	4g	16g(大さじ1.5)	
イタリアンドレッシング	5.5g	22g(大さじ1.5)	

### <作り方>

1. 鍋に湯を沸かし にんじん・きゃべつを入れる。
2. にんじん・きゃべつが柔らかくなったら、きゅうり・コーンを鍋に入れてさっとゆがく。
3. 野菜をざるに上げて冷まし、ドレッシングと和える。