



【フレンチサラダ】



【材料（中学校の分量で4人分）】

キャベツ	160g	… せん切り	ゆがく
きゅうり	60g	… 小口切り	ゆがく
なたね油	小さじ2	} A あわせておく	
りんご酢	小さじ1弱		
食塩	小さじ1/3弱		
上白糖	小さじ1/2		
こしょう	少々		

【作り方】

材料は十分冷まし、水気を切り、Aを加えてあえる。

♡ ここがポイント！

- ゆがいた野菜は、すべて水冷します。冷えたらしっかり水気をきります。
- 給食では食中毒予防の観点から、生野菜は使用しないため、すべてゆがいています。
- きゅうりをゆがかない場合は、きゅうりに塩を振ってしばらく置いてから水洗いしてください。