

給食レシピ紹介



【ミニトマトのサラダ】

★材料（5人分）

ミニトマト 150g・・・1/4または1/2に切る。

きゅうり 75g・・・薄い輪切り（半月切り）。

玉ねぎ 15g・・・薄いせん切り。

オリーブオイル 6g

酢 6g

りんご酢 3.5g

塩 0.8g

こしょう 少々

砂糖 2g

・・・手作りドレッシングを作る。

★作り方

①ミニトマトは、へたを取ってよく洗う。水気をふき取り、1/4に切る。

②きゅうりは輪切りし、少し塩もみをしておく。玉ねぎは、薄いせん切りにし、水にさらす。しばらくして、軽くしぼって水分を出します。

③ドレッシングを作り、ミニトマト、きゅうり、玉ねぎを和えて、出来上がり！少し冷蔵庫で冷やしておく、おいしいです。

※生の野菜を塩もみして作る時は、ドレッシングの塩の量を調整してください。また、お好みで砂糖の量も調整してください。

※お好みのドレッシングがあれば、そちらで味をつけてもいいと思います。

★アレンジいろいろ

- ・野菜の切り方（厚み）を変えると、また違う味わいになります。
- ・玉ねぎは、すりおろしてドレッシングに加えてもいいですね。
- ・青じそなどを加えると、夏のサラダになりますね。
- ・茹でたパスタに和えると、夏にピッタリの冷製パスタにもなります。ツナを入れてもいいです。

