

給食レシピ紹介



【甘夏サラダ】

★材料（5人分）

キャベツ 170g・・・せん切り
きゅうり 75g・・・うすい、半月切り（輪切り）。
甘夏みかん（缶づめ）120g・・・身だけ取り出し、食べやすい大きさにする。

オリーブオイル 4g
酢 8g・・・手作りドレッシングを作る。
塩 0.45g
砂糖 0.75g

★作り方

- ①給食では、野菜は、すべて加熱（茹でるもしくは、蒸す）した後に、流水にさらして冷めます。（※家では、塩もみをし、生でもいいでしょう。）
- ②野菜を、軽くしぼって水分を出します。その後、甘夏みかんを入れ、ドレッシングで味をつける。できあがった後、少し冷蔵庫で冷やしてから食べるとおいしいです。

※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

- ・給食では、甘夏みかんの缶づめで作ります。が、今の時期は甘夏みかんが出回っているので、そちらで作るのもいいですね。缶づめより、さっぱりとした仕上がりになると思います。



給食では定番の甘夏みかんを入れたサラダです。

甘夏みかんの甘味とほろ苦い味が、野菜とマッチしますね。