

## 給食レシピ♥リンゴのサラダ



### 材料（4人分）

- ほうれん草 80 g
- キャベツ 120 g
- りんご 1/4 個
- ホールコーン缶 30 g
- 酢 小さじ 1
- うすくちしょうゆ 小さじ 1
- コールスロートレッシング 大さじ 1

### 作り方

1. りんごをいちょう切りにして塩水につけておく（変色防止のため）
2. ほうれん草はざく切り、キャベツは 2 c m 幅の角切りにして下茹でする
3. 冷やした後、水気を絞る  
※水分が残ると味が薄くなるので注意
4. 調味料を別の容器ですべて混ぜ、具材に絡めていく
5. りんごとコーン缶も水気をとって加える
6. 全体が混ざったら盛り付ける