

→ コーンサラダ



材 料(4人分)

ホールコーンレトル	80g
キャベツ	60g (中葉2枚)
サラダチキン	40g
にんじん	20g
しょうゆ	4.8g (小さじ1弱)
上白糖	4g (小さじ1強)
ワインビネガー	4g (小さじ1弱)
サラダ油	2g (小さじ1/2)
塩	少々
こしょう	少々

→ 作り方

1. キャベツは細めの短冊切り、にんじんは短冊切りにする。
2. ホールコーンレトルは汁を切る。サラダチキンはほぐしておく。
3. 鍋に湯を沸かし、キャベツ・にんじんを茹でる。
4. しょうゆ・上白糖・ワインビネガー・サラダ油・塩・こしょうの調味料でドレッシングを作り、③と②を混ぜ合わせる。

* コツ・ポイント *

学校給食では、サラダ・和えものの野菜は全て加熱し、真空冷却機で急冷しますが、ご家庭ではお好みによりキャベツは生食にしてください。