

きゅうしょくレシピ

◇パイン入りフレンチサラダ◇

【材料】 (給食だと4人分)

・キャベツ	140g(大3枚)
・きゅうり	60g(2/3本)
・パイン缶	80g
・塩	小さじ1/5
・りんご酢	小さじ1強
・サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ① キャベツは短冊8mm幅、きゅうりは輪切り、にしてサッと茹でて冷ます。パイン缶はいちようにカットする。
- ② ドレッシングを作り、材料と和える。



フレンチサラダに缶詰をチョイスしたサラダは、子どもたちにも人気です。パイン缶の他、ミカン缶やコーン缶を使ってもバリエーションが広がります。

