

# きゅうしょくレシピ

## りんごと寒天のサラダ

### 【材料】 (給食だと4人分)

・キャベツ	100g (大2枚)
・きゅうり	40g (1/2本)
・りんご	40g (1/5コ)
・糸寒天	4g
・塩	小さじ1/3
・黒こしょう	少々
・レモン果汁	大さじ1
・上白糖	小さじ1強
・オリーブ油	小さじ1

### 【作り方】

- ① キャベツは短冊8mm、きゅうりは輪切り、にしてサッと茹でる。りんごはいちょう切り、糸寒天は戻しておく。
- ② 調味料をよく混ぜてドレッシングを作り、水気を切った材料と和える。

給食では、浅科ののみやりりんご園さんから毎年、美味しいりんごを仕入れて、サラダやカップケーキなどで提供しています。

