

学校給食レシピ集

～ りっちゃんのげんきサラダ ～



【材料】 4人分

○キャベツ	120g
○きゅうり	50g
○にんじん	25g
○ロースハム	30g
○ホールコーン	30g
○かつお節	3g
○塩昆布	3g

【ドレッシング】

○砂糖	小さじ 1/3
○こめ油	小さじ 2
○穀物酢	小さじ 1
○食塩	少々
○白こしょう	少々

【作り方】

- ① 野菜、ハムを切る
キャベツ→太めの千切り
きゅうり→輪切り
にんじん→千切り
ハム→短冊切り
- ② 切った野菜を茹でて水を切り、冷ましておく
- ③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる
- ④ 冷めた②とハム、コーン、かつお節、塩昆布に③のドレッシングをかけざっくりと混ぜる

※学校給食では、生の野菜を出せないのですべて茹でています

家庭で作るときは、きゅうりは茹でずに塩もみして使用してもいいです

小学校の国語の教科書『サラダでげんき』のお話の中で、主人公の“りっちゃん”が病気になったお母さんのために作るサラダです。毎年リクエスト給食でもあげられる人気の1品です。

