

学校給食レシピ集

～ アスパラガスの梅サラダ ～



【作り方】

- ① 材料を切る
アスパラ⇒1 cm程度の小口切り
キャベツ⇒2 cm程度のざく切り
きゅうり⇒小口切り
- ② ①を1分ほど茹でた後、水気をしっかり切って冷やす
- ③ ②に、梅、⑤の調味料を入れ、味がなじむまで混ぜ合わせ完成

【材料】 4人分

○アスパラガス	50 g
○キャベツ	110 g
○きゅうり	70 g
○梅びしお	5 g
(種を取り除いた梅干しでも可)	

～調味料～

◎酢	小さじ 1
◎油	小さじ 1.5
◎砂糖	小さじ 0.5
◎塩	少々
◎こしょう	少々

暑い夏にぴったりのさっぱりした味のサラダです。

梅の程よい酸味が食欲を増進させます！

給食では見附産のアスパラを使用しました。

