

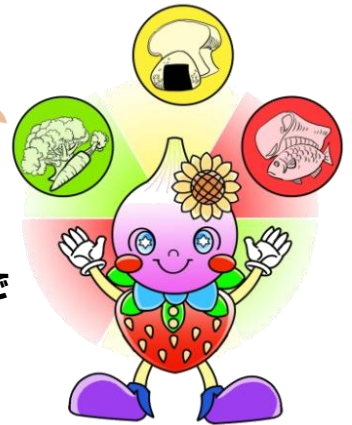


笠岡市の学校給食レシビお届けします♪



【花野菜サラダ】

副菜



ブロッコリー、カリフラワーは、もこもことした部分が「花」に見えるから「花野菜」と言いますが、実はたくさんのつぼみのかたまりでできた野菜だそうです！冬が旬の野菜をサラダで楽しんで♪

材 料	1 人 分	4 人 分
ロースハム	5 g	20 g
キャベツ	20 g	80 g
ブロッコリー	20 g	80 g
カリフラワー	20 g	80 g
チーズ	3 g	12 g
酢	小さじ 2/3	大さじ 1 弱
砂糖	小さじ 1/2	小さじ 2
粉からし	少々	少々
油	小さじ 1/4	小さじ 1



【給食献立例】

シーフードカレー 牛乳

花野菜サラダ キウイヨーグルト

作り方

- ① ロースハムは短冊切りにする。チーズは5ミリの角切りにする。
- ② カリフラワーとブロッコリーは小房に分け、さっと茹でる。
- ③ 酢、砂糖、粉からし、油をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ①②の材料を③のドレッシングで和え、器に盛り付ける。

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
47kcal	3.2g	2.1g	0.3g

