親子で作ろう♪人気給食レシピ

コーンサラダ

子どもたちが大好きな甘いコーンがたっぷり入ったサラダです。この手作りドレッシングは、醤油とサラダ油だけで簡単に作ることができます。是非、お試し下さい。

ポイント

【 1人分の栄養価 】

エネルギー：52kcal
タンパク質：1.4ｇ
塩分　　：0.4ｇ

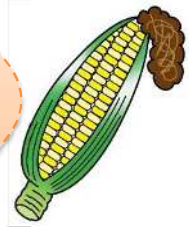
一度茹でた野菜をしっかり冷やすのがポイントです。茹でた後に素早く冷やすと、食べる時にシャキシャキした食感が残ります。

材 料	4人分
キャベツ	160ｇ
人参	30ｇ
きゅうり	60ｇ
ホールコーン	60ｇ
◆醤油	小さじ2
◆サラダ油	大さじ1弱

作り方

1. キャベツは4㎜幅、人参はせん切りにする。きゅうりは薄い小口切りにし、塩（分量外）で塩もみして、水気を切る。
2. ホールコーンは水気を切る。
3. キャベツ、人参をさっと茹で、冷まし、水気を切る。
4. ◆の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
5. 野菜を④のドレッシングで和え、味を調える。

このドレッシングは、どんな野菜とも相性がよいので、旬の野菜を使ってオリジナルサラダを作ってみてください。



越谷市教育委員会　給食課