給食レシピ紹介

２０２３年１２月１２日（火）

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | コッペパン |
| 主菜 | チキンソテーカレー風味 |
| **副菜** | **キャベツとコーンのサラダ** |
| 汁物 | かぶのスープ |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| キャベツ | 40g | 1㎝スライス |
| あて塩 | 少々 |  |
| 赤パプリカ | 2.5g | スライス |
| きゅうり | 10g | スライス |
| コーン缶 | 5g |  |
| 三温糖 | 0.2g |  |
| 塩 | 0.2g |  |
| レモン果汁 | 0.7g |  |
| 米酢 | 0.7ｇ |  |
| 米油 | 1.8g |  |
| 白こしょう | 少々 |  |

【作り方】

1. 調味料を合わせて、ドレッシングをつくっておく。
2. コーンを開ける。
3. キャベツ、赤パプリカ、きゅうりはさっとゆで、あて塩をして余分な水分を抜いておく。
4. ボウルに②のコーン、③の野菜を入れて、ドレッシングを入れよく混ぜ合わせる。

＜ポイント！＞

・赤パプリカの赤色とコーンの黄色で、見た目も色鮮やかになります。

・レモン果汁を足すことで、後味がさっぱりとして食べやすくなります。

・塩・こしょうはお好みで調節してください。