

コールスロー

給食センターレシピ

主食

主菜

副菜

《1人分》

エネルギー 75kcal 食塩相当量 0.8g

給食での組み合わせ例

- ・パン
- ・鶏肉のマーマレード焼
- ・クリームスープ



材料	4人分
キャベツ	1/6個 (200g)
きゅうり	1/3本 (30g)
にんじん	中1/8本 (30g)
ホールコーン	50g
【ドレッシング (作りやすい分量)】	
★サラダ油	大さじ1 (12g)
★酢	大さじ1・1/2 (23g)
★玉ねぎ	中1/8個 (30g)
★塩	小さじ1/2 (3g)
★砂糖	大さじ1 (9g)
★こしょう	少々

《作り方》

1	キャベツ、きゅうり、にんじんは洗い、千切りにする。
2	にんじん、キャベツの順番でゆで、最後にきゅうりを加えてさっとゆでる。
3	②を冷水にとって冷まし、水気を切って軽く絞る。
4	ホールコーンは汁気を切る。
5	ドレッシングを作る。★の玉ねぎをすりおろす、またはみじん切りにして、★のサラダ油の一部で炒める。玉ねぎに火が通ったら、★の調味料を全て加えて混ぜ合わせる。
6	③と④を混ぜ合わせ、⑤で和える。

ドレッシングは、お好みで、玉ねぎを抜いてもおいしく作れます。
給食では衛生管理のために、サラダなどに使用する野菜も加熱しています。加熱することでカサが減って野菜をたくさん食べられるほか、ドレッシングの味も馴染みやすくなります。