



カレードレッシングサラダ

～いつものサラダにちょこっとアレンジ カレードレッシングサラダ～



<給食で提供されたメニュー>

ハムチーズサンド

ポパイエッグ

カレードレッシングサラダ

牛乳

エネルギー 52 kcal (1人分) 食塩相当量 0.3 g (1人分)

材料(4人分)

きゅうり(千切り)	1本(100g)
キャベツ(千切り)	3～4枚(200g)
もやし	1/2袋(100g)
酢	小さじ2
油	大さじ1強
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
カレー粉	少々
砂糖	小さじ1/3
辛子(お好みで)	少々

作り方

- 【1】もやしとキャベツをさっと茹でて冷ましておく。
(野菜は電子レンジで1～2分加熱してもよい。)
 - 【2】調味料を混ぜてドレッシングを作り、野菜と和えたら完成。
- ※ もやしを茹でるときに分量外のカレー粉を加えると、黄色くきれいな色に仕上がります。
- ※ 学校給食のため野菜は全て加熱しています。