



板橋区産キャロットサラダ

～オレンジ色のサラダ。洋辛子風味のドレッシングで食欲をそそります～



＜給食で提供されたメニュー＞
 おろしスパゲッティ
 板橋区産キャロットサラダ
 あしたばチーズケーキ
 牛乳

エネルギー35kcal、食塩相当量 0.3g 【1人分】

材料(4人分)

にんじん (せん切り)	中1本(120g)
大根の葉	20g
粒コーン(缶)	40g
ドレッシング	
醤油	小さじ1
油	小さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
洋辛子	少々
おろしにんにく	少々
こしょう	少々

作り方

- 【1】 にんじんを茹でる。
- 【2】 大根の葉を茹で、1.5cm幅に切る。
- 【3】 ボールに、にんじん・大根の葉・粒コーンを入れる。
- 【4】 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- 【5】 【3】に【4】を入れて混ぜ合わせ、完成。

※「洋辛子」と「おろしにんにく」は、チューブ入りを
 使うと便利です。
 ※「大根の葉」の代わりに、「かぶの葉」や「小松菜」
 などを使ってもおいしいです。
 ※学校給食では、野菜を加熱して提供しています。