



アスパラのグリーンサラダ

～アスパラの鮮やかな緑が食卓を彩る グリーンサラダ～



<給食で提供されたメニュー>

セサミパン
マカロニグラタン
アスパラのグリーンサラダ
牛乳

エネルギー 61 kcal (1人分) 食塩相当量 0.4 g (1人分)

材料(4人分)

キャベツ(短冊切り)	2～3枚(140g)
きゅうり(縦半分に切り斜め薄切り)	1本(100g)
グリーンアスパラ(適当な大きさ)	40g(中2本)
粒コーン	40g(大さじ3)
酢	小さじ2
油	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ1/3
塩	小さじ1/4強
こしょう	少々
辛子(お好みで)	少々

作り方

- 【1】キャベツとアスパラは、さっと茹でて冷まし、水気を切る。
- 【2】酢から辛子までの調味料を混ぜてドレッシングを作り、野菜と和えて完成。

※ 学校給食では野菜は全て加熱して提供しています。