



カレーライス
 コールスローサラダ
 コンソメスープ
 りんご

たこ焼き風ポテト
 牛乳

「コールスローサラダ」は、千切りした野菜に塩を振って絞ることで野菜の水分が出ます。このひと手間でドレッシングで和えた時に水っぽくならず味がよく馴染みます。

～レシピ紹介～

【コールスローサラダ】

《材料：子ども5人分》

《作り方》

- ハム 25g
- きゅうり 35g
- キャベツ 90g
- 人参 10g
- 酢 大1/2
- 塩 少々
- 油 小2

- ①材料を切る。
 ハム…千切り きゅうり…千切り
 キャベツ…千切り 人参…千切り
- ②人参は茹でて水でさらしてから絞る。
- ③きゅうり・キャベツは分量外の少量の塩を振って混ぜた後、水分を絞る。
- ④調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤野菜、ハムをドレッシングと混ぜ合わせる。
- ⑥皿に盛り付けて完成です。

