

給食メニュー紹介



給食だより

3月の献立の中から、9日（火）に初登場する「シーザーサラダ」を紹介します。
お家でも簡単に人気なシーザーサラダを作ることができますよ☆

【シーザーサラダ】

材料（4人分）

- ・キャベツ …… 3枚
- ・ブロッコリー …… 60g
- ・にんじん …… 1/8本
- ・ハム …… 3枚
- ・マヨネーズ …… 大さじ1
- ・ヨーグルト（全脂無糖） …… 20g
- ・粉チーズ …… 小さじ2
- ・塩コショウ …… 少々

A

ベーコン、ゆで卵、レタス、アボカド
などの具材を使って、アレンジして
みるのも良いですよ！

☆ 作り方 ☆

- ①野菜は洗って、キャベツ（1cm幅）、ブロッコリー（小房に分ける）、にんじん（千切り）に切る。
- ②①で切った野菜を茹で、冷蔵庫で冷やす。
（レタスを使用する場合は茹でない）
- ③ハムは短冊切りにする。
- ④①を混ぜ合わせる。
- ⑤②で冷やした野菜とハム、④で混ぜ合わせた①を一緒に和えて完成。