

給食メニュー紹介



給食だより

8・9月の献立から、8月23日(火)に登場する「きゅうりとハムの香味サラダ」を紹介します。にんにくと粒マスタードの香りが食欲をそそり、食欲が落ちる夏にはもってこいのサラダです。ぜひご家庭でも作ってみてください。

【きゅうりとハムの香味サラダ】

材料(小学生4人分)

- ・ハム ……4枚
- ・きゅうり ……1本(100g)
- ・小松菜 ……1/5束(60g)
- ・ホールコーン缶 ……1/4缶(20g)
- ・サラダ油 ……小さじ1/2
- ・穀物酢 ……小さじ1
- ・濃口醤油 ……小さじ1
- ・おろしにんにく ……少々
- ・マスタード ……少々
- ・胡椒 ……少々

(A)

鶏ささみ、キャベツなど
入れる食材を変えても
おいしくいただけますよ!

☆作り方☆

- ①ハムは短冊切り、きゅうりは半月切り、小松菜は1.5cm幅に切る。
- ②食材をそれぞれ下茹でする。
- ③(A)の調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ④下茹でした材料と、ドレッシングを、混ぜ合わせて出来上がり!

★マスタードはお好みで調節してください★