

大洲小大人気！！イタリアンサラダのレシピ(4人分)

サラミがポイント！野菜がたくさん食べられるサラダです！！

～材料～

- ・にんじん【千切り】 40 g
- ・きゅうり【千切り】 80 g
- ・キャベツ【太めの千切り】 100 g ※家庭ではレタス
- ・トマト【1cm角切り】 100 g
- ・コーン（缶詰） 25 g
- ・ドライサラミ【千切り】 40 g
- ・角チーズ 25 g
- ・ドレッシング

（オリーブオイル小さじ2、酢小さじ1、さとう小さじ2、
しょうゆ小さじ1、塩小さじ1／2、からし粉少々）

※酢はポッカレモンでも OK

～作り方～

- ① 野菜を切り、にんじんは茹でて冷ます。
※大洲小学校では、野菜は茹で、サラミは蒸すなど加熱しています。
- ② ドレッシングをつくる。
- ③ 全ての食材を合わせ、ドレッシングで和える。

【栄養士から】

サラミやチーズも入っているので、野菜をモリモリ食べられます。色どりも良く、目でも美味しさを感じられます。焼肉サラダと同様に大洲小人気の給食です。たんぱく質や微量栄養素（ビタミン、無機質）も整っていますので、おすすめの副菜です。