

★学校給食レシピ★

コーンサラダの作り方

〈材料 1人分〉

※大量に作る給食の1人分量です。お好みに合わせてご家庭で調整が必要です。

■サラダの材料

- ・キャベツ…30g
- ・人参…5g
- ・きゅうり…7g
- ・ホールコーン…5g
- ・ハム…4g

■ドレッシングの材料

- ・なたね油…3.5g
- ・酢…3.5g
- ・塩…0.25g
- ・こしょう…0.01g
- ・白ワイン…0.8g
- ・玉ねぎ…3g
- ・練りからし…0.05
- ・しょうゆ…1.3g
- ・砂糖…0.25g



〈作り方〉

※給食ではキャベツなどは加熱処理が必要になります。お家で作る場合は、キャベツの代わりに生のレタスを使ってもおいしいです。

① ドレッシングを作る。

玉ねぎの皮をむいて、すりおろす。

なたね油、すりおろした玉ねぎ、酢、塩、こしょう、白ワイン、練りからし、しょうゆ、砂糖、を鍋に入れて加熱する。よく合わせたら、耐熱容器にあけて、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

② 野菜を切る。

キャベツは、一口大に切り、お湯でゆでる。ゆだったら、冷水にあけて冷やし、よく水分をきり、冷蔵庫で冷やす。

人参は、半切りに切り、お湯でゆでる。ゆいたら、冷水にあけて冷やし、よく水分をきり、冷蔵庫で冷やす。

きゅうりは、輪切りに切る。

ホールコーンは、缶から開けて、水分と固形を分け、固形のみを使用する。冷蔵庫で冷やす。

③ ハムを蒸す。

ハムを短冊切りに切り、鍋で蒸す。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

④ 混ぜ合わせる。

よく冷やした野菜、ホールコーン、ハム、ドレッシングをよく混ぜ合わせて完成！