

百合台小大人気！！イタリアンサラダのレシピ（４人分）

～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【１ c m角切り】 ８０ g g
- ・ コーン（缶詰） ２５ g
- ・ ドライサラミ【千切り】 ３０ g
- ・ 角チーズ ２５ g
- ・ ドレッシング

（オリーブオイル小さじ２、酢大さじ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）

～作り方～

- ① 野菜を切り、にんじんは茹でて冷ます。

※百合台小学校では、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。

