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】４０ｇ

・きゅうり【千切り】８０ｇ

・キャベツ【太めの千切り】１００ｇ　※家庭ではレタス

・トマト【１ｃｍ角切り】１００ｇ

・コーン（缶詰）２５ｇ

・ドライサラミ【千切り】４０ｇ

・角チーズ　２５ｇ

・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）

　　　　　　　※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。

※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。

1. ドレッシングをつくる。
2. 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百合台小人気の給食です。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。