

学校給食のおすすめ献立

# ポテトとブロッコリーの のサラダ

<材料（4人分）>

じゃがいも	中1個
ブロッコリー	50g
ツナ	40g
キャベツ	40g
にんじん	20g
きゅうり	30g
*塩・こしょう	2g
*りんご酢	小さじ1弱
*サラダ油	小さじ1強
*はちみつ	小さじ1強



<学校給食のメニュー 619 kcal>

- ・ごはん
- ・トック入り中華スープ
- ・ポテトとブロッコリーのサラダ
- ・鶏肉のハーブ焼き
- ・牛乳

<作り方>

- ① \*をよく混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
- ② じゃがいも1. 5cm角、ブロッコリーは小さめの小房、にんじんは千切り、きゅうりは薄い輪切り、キャベツは千切りにし、茹でて冷まし、水気を切っておきます。
- ③ 野菜とツナとドレッシングを和えて完成。

♥ 給食では、よくドレッシングを手作りしています。

また、野菜はすべてボイルしています。

きゅうりのボイルは驚かれるかもしれませんが、茹でて冷まし、水気を絞ることで塩もみした後のような状態になります。

< LET 'S TRY 減塩! >

