

甘夏サラダ

大野学校給食センター



献立名 ソフト麺ミートソース
甘夏サラダ
Cake de ひろしまな
牛乳

■ 材料（4人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

キャベツ（せん切り）	1 6 0 g
人参（せん切り）	3 0 g
夏みかん缶	6 0 g

★ドレッシング

砂糖	小さじ 2
酢	小さじ 2
塩	小さじ 1 / 6

■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① キャベツと人参は、ゆでて冷ます。
- ② 夏みかん缶は、汁気をきる。
- ③ 調味料を混ぜてドレッシングを作る。
- ④ 材料を③のドレッシングで和える。

✳ 減塩のポイント

夏みかんのさわやかな酸味と香りがアクセントとなるサラダです。サラダに果物を入れることで、さわやかな酸味が加わり、ドレッシングの塩の量を少なくすることができます。サラダに加える果物は、みかん缶やパイン缶で代用してもよいです。（1人当たり塩分0.2g）