



献立名

コッペパン
ポークビーンズ
カラフルサラダ
ココア寒
牛乳

＊ 減塩のポイント

ドレッシングにレモン汁や辛子を使い、酸味や風味をつけることで塩分が少なく済みます。また、食材としてピーマン、セロリ、パセリなど香りのある野菜をとり入れることで、味のアクセントになっています。

■ 材料（4人分）

※ 味付けはご家庭で調整してください。

青ピーマン（1/2細切り）	2 5 g
赤ピーマン（1/2細切り）	1 2 g
きゅうり（輪切り）	6 0 g
ふり塩	少々
セロリ（細切り）	3 0 g
ロースハム（細切り）	3 5 g
酒	小さじ 1
赤玉ねぎ（スライス）	1 2 g
米油	小さじ 2
レモン果汁	小さじ 2
A パセリ（みじん切り）	少々
粉辛子	少々
塩	少々
砂糖	小さじ 1 / 3

■ 作り方

※ 給食は加熱調理を基本としています。

- ① ピーマン、セロリ、玉ねぎは、ゆでて冷ます。
- ② きゅうりは、ゆでた後水で冷まし、切ってふり塩をまぶし 5分程度おいて水気をきる。
- ③ ハムは酒をふって蒸し煮にし、冷ます。
- ④ Aの調味料でドレッシングを作り、材料を和える。

※ご家庭で作りやすい方法にアレンジしてください。