

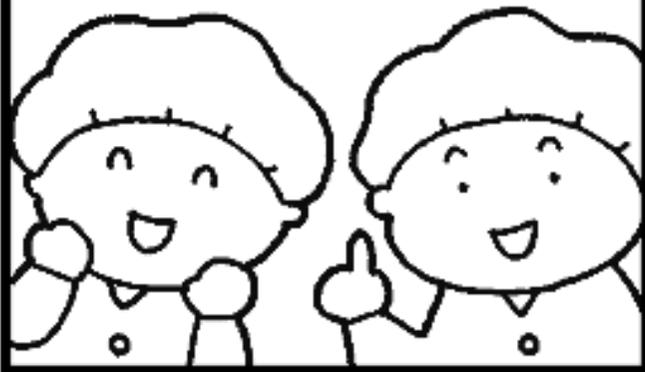
カラフルサラダ

(材料～大人4人分～)

- ・ブロッコリー(冷凍も可) 150g
- ・カリフラワー(冷凍も可) 150g
- ・赤パプリカ 1/4 個
- ・黄パプリカ 1/4個
- ・玉ねぎドレッシング 大さじ3

(給食センターでは、市販品を使用していますが、アレルギー対応給食の様に手作りも OK)

- ・玉ねぎ 1/4 個(みじん切り)
- ・おろしにんにく 小さじ 1/2
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・上白糖 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1
- ・白こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ1弱



(作り方)

- ① ブロッコリーとカリフラワーは、小房に分ける。茎を切り落とし、一口大に切っておく。
- ② 赤パプリカと黄パプリカは、3mm に薄くスライスする。
- ③ 鍋に塩を入れたお湯を沸騰させ、ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ、黄パプリカを茹でる。
(給食センターでは、パプリカの色が移らないよう別に加熱している)
- ④ 茹であがったら、ザルで粗熱をとり、水気を絞って冷めた頃にドレッシングで和える。