



学校給食レシピ(給食センター校)

白菜とりんごのサラダ

材料	1人分 (g) ※	4人分 (g)	作り方
白菜	45	180	① 調味料を煮立てて冷ましておく。 ② 白菜は1cm幅に切る。にんじんは、せん切り。 ③ 白菜・にんじん・もやしは、さっと茹でて水気をきり、冷ましておく。 ④ りんごは、いちょう切り。 ⑤ ゆでた野菜とコーン・りんご、①をあえる。
もやし	25	100	
ホールコーン缶	20	80	
にんじん	6	24	
りんご	20	80	
はちみつ	2	小さじ1強	
薄口しょうゆ	2.3	小さじ1・1/2	
酢	1.8	小さじ1/2	
油	1.3	小さじ1強	
塩	0.13	少々	
こしょう	0.01	少々	
○市販のコールスロードレッシングを使っても合います。			
			1人分の栄養価 エネルギー 59kcal たんぱく質 1.4g

※材料1人分は、中学校生徒1人当たりの正味量

献立組み合わせ例

- 牛乳
- ごはん
- 芋煮汁
- 白菜とりんごのサラダ
- デザート



《写真提供: 郡山学校給食センター》

