

## 谷原小学校給食レシピ

# はるさめサラダ

～ 谷原小のサラダで一番人気！～

### 材料(4人分)

ハム(短冊切り)	1枚(20g)
きゅうり(せん切り)	中1/2本(60g)
キャベツ(短冊切り)	大葉2枚(100g)
にんじん(せん切り)	中1/5本(30g)
緑豆はるさめ	35g
しょうゆ	大さじ1と小さじ1(23g)
砂糖	大さじ1(9g)
油	小さじ1(4g)
酢	大さじ1/2(7g)
粉からし	少々
塩	少々



### 作り方

- 春雨はゆでて戻しておき、3cm程度に切る。
- 野菜はさっと茹でて冷ます。(水気をよくきる)  
※学校給食では野菜は全て加熱して提供しています。
- しょうゆ～塩の調味料を混ぜてドレッシングを作る。  
※給食ではドレッシングも加熱します。酸味が苦手な場合はレンジなどで少し加熱すると良いです。
- 【1】・【2】・【3】を和えて完成。