



給食レシピ
減塩レシピ

ごまだれサラダ

エネルギー 38kcal たんぱく質 1.3g 塩分0.3g

材 料	1人分	4人分
キャベツ	25g	3枚
にんじん	5g	小1/4本
きゅうり	15g	2/3本
コーン	5g	20g
すりごま	2.5g	大さじ1
酢	1.5g	小さじ1
しょうゆ	2g	大さじ1/2
砂糖	0.8g	小さじ1
ごま油	0.5g	小さじ1/2

作り方

- ① キャベツは太めの千切りにしてきつとゆでる。
にんじんは千切りにしてゆでる。
きゅうりは小口切りにする。
- ② ボールに、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、すりごまを入れて混ぜる。
- ③ 水分を切った①とコーンを、②で和える。

料理の紹介

給食では、夏はアスパラ、秋はれんこんなど、季節の野菜を加えて作っています。ごまの香りで野菜がおいしく食べられます。ごまドレッシングは、ご家庭にある調味料で簡単に作ることができますので、挑戦してみたいはいかがでしょうか。