



給食レシピ  
減塩レシピ

グリーンサラダ

栄養価

エネルギー22kcal たんぱく質2.0g 塩分 0.3g

材 料	1人分	4人分
きゅうり	15g	60g
キャベツ	10g	40g
ブロッコリー	20g	80g
サラダチキン	6g	24g
米油	1.0g	小さじ1・1/2
塩	0.3g	小さじ1/5
こしょう	0.01g	少々
酢	0.5g	小さじ1
砂糖	0.1g	少々

作り方

- ① きゅうりは、厚さ3mmくらいの輪切り、キャベツは、6mmくらいの千切り、ブロッコリーは、小房に分け、それぞれゆでて冷ます
- ② サラダチキンは、ほぐしておく
- ③ 調味料を混ぜて、ドレッシングを作る
- ④ ①、②、③を合わせて出来上がり

※給食は、きゅうりもさっとゆでていますが、家庭では、洗って輪切りにしてもOKです。  
※ドレッシングは、味をみて加減してください。



料理の紹介

濃い緑色の野菜が苦手な人もいますが、このサラダは好評です。サラダチキンが入るだけで、うま味がアップします。サラダチキンがないときは、ツナ缶などを利用しましょう。ブロッコリーは、冷凍のものを活用すると時短になります。