

人気の副菜！給食のレシピ

グリーンサラダ（4人分）

積極的に摂りたい野菜。
もう一品野菜料理が欲しいときに作ってみてはいかがでしょう。

〈材料〉

| | | | |
|-----------|-------|---|---------------------------------|
| ブロッコリー | 80g | → | 冷凍でもOK。3cmくらいにカットすると味がなじみやすいです。 |
| アスパラガス | 80g | → | |
| キャベツ | 80g | → | 8mmくらいの幅にカットする。 |
| きゅうり | 40g | → | うすい輪切りにする。 |
| 香味塩ドレッシング | 大さじ1強 | | |

※香味塩ドレッシングは砂糖・酢・塩・ごま油・コショウなどの調味料に、玉ねぎ・ネギ・にんにく・ショウガなどの香味野菜をあわせたドレッシングです。

〈作り方〉

- ① 下ごしらえした野菜をゆで（蒸しても良い）、水気を切って冷ます。
- ② ①をドレッシングで和えて完成。

