

人気の副菜！給食のレシピ

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。

カリカリサラダ（4人分）

〈材料〉	分量の目安	下ごしらえ
キャベツ	160g →	8mm幅に切る。
きゅうり	60g →	輪切りにする。
コーン缶詰	40g	
チーズ	12g →	5mm角に切る。
クルトン	8g	
シーザードレッシング	大さじ2弱	

〈作り方〉

- ① キャベツときゅうりは沸騰したお湯でゆでる（1分）。水気をよく絞って冷蔵庫で冷やす（1時間）。
- ② ①とコーン、チーズを和える。
- ③ ②にドレッシングをかけてクルトンをのせて完成。

