

コールスロー



コールスローはキャベツのサラダのことです。
給食のコールスローは、レモン汁を使ったドレッシングやマーマレードを使ったドレッシングであえたさわやかな酸味のあるサラダです。また、個包装のノンエッグマヨネーズや和風ドレッシング、イタリアンドレッシングなどと組み合わせることもあり、いろいろな味で楽しむことができます。

材料（一人分）

にんじん	5 g
キャベツ	40 g
塩	少々
ホールコーン（缶）	10 g
サラダ油	0.5 g
塩	0.1 g
砂糖	0.5 g
しょうゆ	1 g
レモン汁	1 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・キャベツは細切りにしゆで、流水で十分さまし塩をふり水切りする。
- ② ホールコーンは汁を切る。
- ③ サラダ油・塩・砂糖・しょうゆ・レモン汁をまぜあわせ①・②をあえる。

☆ マーマレードを使ったドレッシングであえてもおいしいです。

材料（一人分）

サラダ油	0.5 g	マーマレード	5 g
塩	0.1 g	酢	1.5 g