

おすすめ給食レシピ



★まめまめサラダ★

【材料 4人分】

きゅうり	100g
にんじん	50g
とうもろこし	50g
大豆（水煮）	50g
むき枝豆	100g
ダイスチーズ	25g

ドレッシング

サラダ油	7g
醤油	10g
お酢	15g
砂糖	3g
ごま油	少々



【作り方】

- ①きゅうり、にんじんを5mmの角切りにする。
- ②にんじんは柔らかくなるまで、きゅうりはさっと茹で、水気を切っておく。
- ③とうもろこし、大豆、枝豆、ダイスチーズを混ぜてドレッシングで和える。

★ポイント★

大豆と枝豆、2種類の豆を使ったコロコロとカラフルなサラダです。
ドレッシングを変えれば、和風・洋風などアレンジも可能です！
お箸の持ち方の練習にもなるので、ぜひ作って見てください♪