

〈作り方〉

○野菜を食べやすい大きさに切る。

給食では一度ゆでてから冷やし、ドレッシングあわせていますが、
家では生でもいいですし、固い野菜は電子レンジで少しやわらかくすると食べやすくなります。

○ドレッシングの調味料（★）をあわせて、野菜と和える。

※野菜は一例です。好みの野菜でお試してください。

調味料も、好みによって調整してください。

【わかめサラダ】		4 人分	目安
生わかめ		8 g	
きゅうり		40 g	
だいこん		120 g	
にんじん		20 g	
しらす干し		8 g	
	酢	4.8 g	大さじ 1
	さとう	2 g	小さじ 1 弱
★	しょうゆ	8 g	大さじ 1/2
	塩	0.4 g	ひとつまみ
	ごま油	1.6 g	適量
	たまねぎ（おろす）	8.00 g	

〈メモ〉

しらすを入れることで、カルシウムがアップします！

たまねぎはみじんぎりでも OK です。



【和風サラダ】	4 人分	目安
キャベツ	140 g	
きゅうり	28 g	
にんじん	32 g	
だいこん	40 g	
酢	6 g	小さじ 1 強
しょうゆ	8 g	大さじ 1/2
★ あぶら	8 g	小さじ 2
さとう	2.4 g	小さじ 1 弱
こしょう	0.16 g	少々
にんにく（おろす）	0.8 g	

〈メモ〉

にんにくを入れることで、食欲をそそる一品となります。



【味噌ドレッシングサラダ】	4人分	目安
キャベツ	80g	
きゅうり	20g	
とうもろこし	15g	
にんじん	12g	
もやし	40g	
赤みそ	12g	小さじ2
さとう	6g	小さじ2
あぶら	8g	小さじ2
★ 酢	2.8g	小さじ1/2
しょうゆ	1.6g	小さじ1/3
ごまあぶら	0.8g	
いりごま	2g	

〈メモ〉

ドロツとしたドレッシングになります。

みそは溶けにくいので、調味料をあわせたらレンジで40秒くらい温めてから混ぜ合わせると仕上がりがよくなります。

