



1人分  
約40kcal

## 夏にさっぱり 和風サラダ

栄養バランス、旬や地産地消も考慮された  
給食メニューをアレンジし、  
家族みんなで食べてみませんか。



### 【材料】(4人分)

キャベツ…140g	<ドレッシング>
キュウリ…60g	酢…小さじ1½
ニンジン…20g	しょうゆ…小さじ1½
スイートコーン…50g(芯も含む)	砂糖…小さじ2
ミニトマト…4個	サラダ油…小さじ¾
かつお節…3g	

### 【作り方】

- ①スイートコーンはゆでて1粒ずつ実をはずしておく。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ②キャベツは2cm角に切り、ニンジンは千切り、キュウリは小口切りにする。
- ③ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ④②をさっとゆでて水気を切る。
- ⑤ボウルに①のスイートコーンと④を入れ、かつお節を入れて軽く混ぜ、③のドレッシングで和える。
- ⑥⑤を器に盛り①のミニトマトを添える。

### 👉アレンジのポイント!

#### スイートコーンをプラス

甘みとプチプチ食感  
のある旬の味

#### ミニトマトを添える

みずみずしく  
彩りも鮮やか



アレンジのもとにした学校給食  
「和風サラダ」

キュウリは1年中手に入りますが、旬は夏です。新鮮なキュウリは、水分を多く含んでみずみずしく、歯ごたえもあります。カリウムが豊富で、利尿作用や、むくみを取る働きがあります。